Dr JOËL LIAGRE

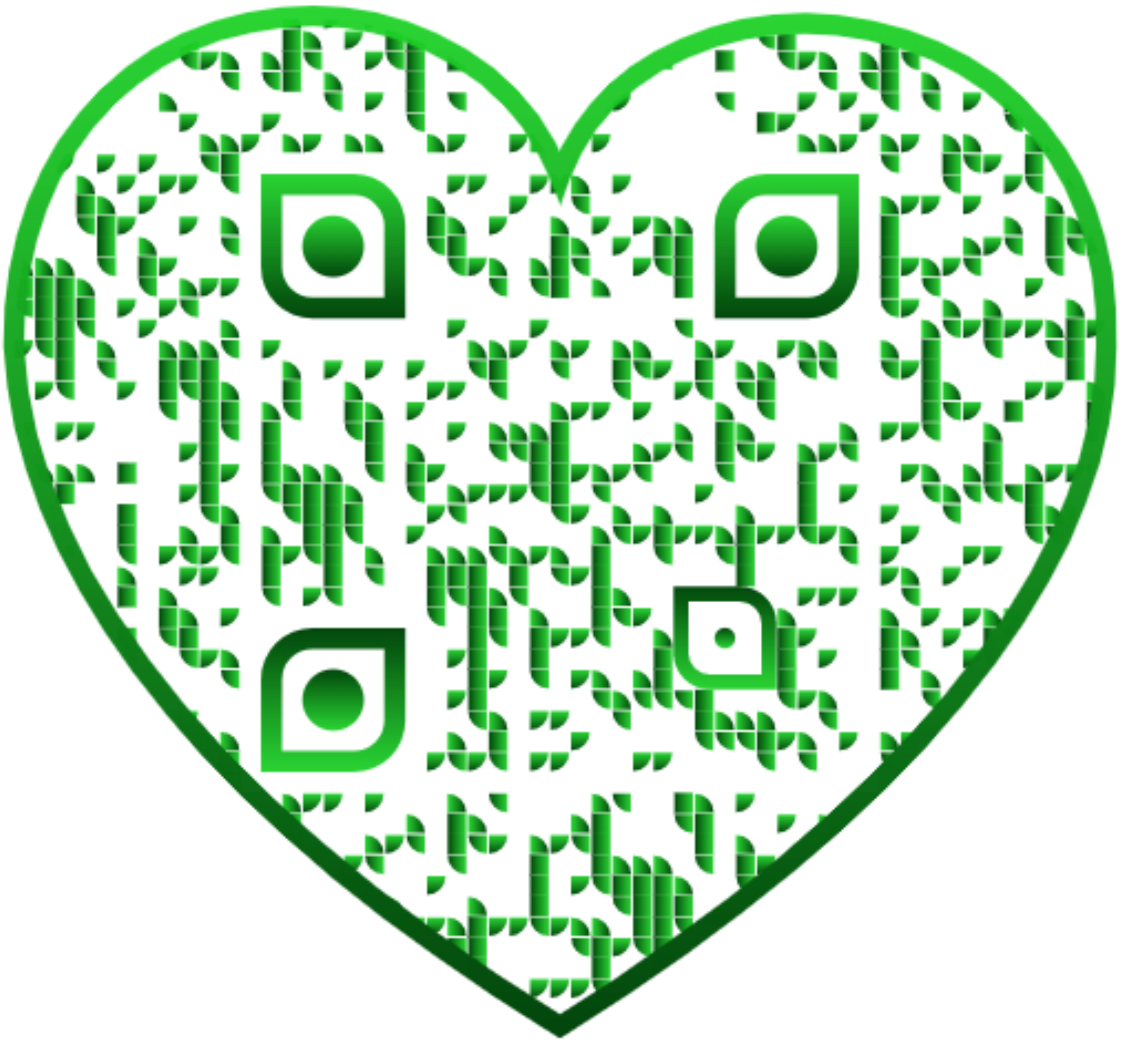
PHYTOTHÉRAPIE

LE LIVRE DE RÉFÉRENCE **POUR SE SOIGNER AU NATUREL**

de **A**bcès à **Z**ona,

LES RÉPONSES DE LA PHYTOTHÉRAPIE À VOS MAUX QUOTIDIENS

Guy**Trédaniel**
éditeur



© 2021, Guy Trédaniel éditeur.

ISBN : 978-2-8132-2694-5

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

Note de l'éditeur : L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par l'auteur concernant les produits, les processus, méthodes de traitements représentent uniquement les idées et opinions de l'auteur et ne constituent en aucun cas une recommandation ou une approbation de tout produit ou traitement par l'éditeur.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel
@editions_tredaniel

PHYTOTHÉRAPIE

Le livre de référence pour se soigner au naturel

Joël Liagre

Guy**Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Sommaire

Avant-propos

Introduction

Partie 1

À LA DÉCOUVERTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Histoire de la phytothérapie et de ses grands principes

Galénique

Partie 2

DE ABCÈS À ZONA, LES RÉPONSES DE LA PHYTOTHÉRAPIE À VOS MAUX QUOTIDIENS

A

B

C

D

E

F

G

H
I
J
K
L
M
N
O
P
R
S
T
U
V
Z

ANNEXES

Le régime méditerranéen

Rôle biologique des oméga-3

Bibliographie

Remerciements

Table des matières

Avant-propos

Cet ouvrage n’a pas la vocation d’être exhaustif. Il reflète simplement ma pratique quotidienne. La phytothérapie est un très vaste domaine et il existe certainement de nombreuses approches différentes, avec des plantes que je n’ai pas nommées, j’en suis bien conscient. Mais, malgré plus de quarante ans de pratique de la médecine, des milliers d’heures de formation, je n’ai pas la prétention de couvrir tout le champ de cette approche formidable qu’est la médecine par les plantes médicinales.

Très tôt, dès la fin de mes études médicales, je me suis intéressé à une autre approche en passant mon diplôme d’homéopathie. Je n’ai jamais pratiqué l’homéopathie de manière exclusive mais comme un complément de la médecine allopathique. Petit à petit, j’ai ressenti les limites de ma pratique, car contrairement à ce que le cursus universitaire nous promet, nous sommes en échec devant de nombreuses maladies, et surtout les maladies chroniques. La découverte de la micronutrition puis de la phytothérapie avec toute sa richesse a été pour moi salutaire, car je commençais à sérieusement douter de mes traitements et cela m’a ouvert d’immenses perspectives. Enfin une approche médicale qui ne se contentait pas de traiter les symptômes, mais qui montrait la complexité et surtout les interrelations des différents systèmes qui régissent notre organisme. La rencontre avec l’endobiogénie (*voir ce terme, page 18*) et sa vision neuroendocrinienne de notre fonctionnement à été décisive

et m’a révélé les fabuleux pouvoirs des plantes médicinales dans la régulation du vivant. Mais aussi la possibilité de sortir de l’utilisation empirique des plantes pour intégrer leur usage dans la connaissance fine de la physiologie, de la pharmacologie, dans une vision intégrative.

C’est ce que j’ai essayé de faire dans cet ouvrage. Je n’ai pas voulu faire la liste la plus complète possible des différentes plantes et leurs indications, mais intégrer la compréhension des mécanismes physiopathologiques en œuvre derrière une pathologie, et expliquer pourquoi la plante médicinale peut réguler leur dysfonctionnement. J’ai toujours eu ce souci dans ma pratique médicale : dans la mesure du possible, comprendre ce qui se passe et pourquoi prescrire un traitement plutôt qu’un autre.

La phytothérapie fait partie intégrante de la thérapeutique, elle ne vient pas à la place des traitements classiques mais peut coexister avec eux, ou se suffire à elle-même.

Introduction

Pourquoi parler de la phytothérapie à notre époque ? Car à l'heure de la médecine triomphante, ultrasophistiquée, qui propose des traitements de plus en plus perfectionnés, que vient faire le phytothérapeute avec ses thérapeutiques « d'un autre âge », voire « moyenâgeuses » pour certains, dans cet univers de la chimie omniprésente, des biothérapies, des techniques chirurgicales de pointe ?

La phytothérapie se définit comme l'usage des plantes médicinales en thérapeutique. L'usage des plantes médicinales existe depuis les premiers temps de l'humanité, et elles furent très longtemps l'unique vecteur des soins.

Quatre-vingt-cinq pour cent de la population mondiale utilisent encore les plantes de façon exclusive, le coût et les difficultés d'accès aux traitements modernes excluant de fait une majorité de gens.

Dans nos sociétés modernes, les médecins ne sont plus formés à la pratique de la phytothérapie, et la plupart d'entre eux ont oublié que les plantes médicinales sont à la source de la pharmacologie moderne (40 % des médicaments actuels sont issus des plantes).

Face à la puissance et à l'omniprésence de la médecine allopathique, le médecin phytothérapeute est une rareté, voire une exception.

L'usage de la phytothérapie a quitté le monde médical et a alors envahi le champ du commerce et de l'automédication, avec tous les dangers et les dérives que cela peut

entraîner, les plantes contenant des principes actifs qui peuvent être extrêmement puissants (j'en veux pour exemple les décès dus à des plantes chinoises hépatotoxiques, et souvent cités pour dénoncer les « dangers » de l'utilisation des plantes médicinales).

La phytothérapie doit réintégrer le champ de la thérapeutique médicale !

La désillusion de plus en plus profonde à l'égard de la médecine allopathique, dont les moyens sophistiqués et puissants ne sont pas toujours adaptés à la plupart des pathologies rencontrées au quotidien, surtout dans les maladies chroniques, avec son cortège d'effets secondaires indésirables, pousse les gens vers les médecines dites « alternatives », la phytothérapie étant la plus connue.

Ce ne sont pas les médicaments qui sont à remettre en cause, mais leur mauvais usage.

Avec l'avènement des antibiotiques, la médecine pensait en finir avec les maladies infectieuses. Mais leur utilisation massive, en particulier dans les pathologies virales où ils sont inutiles, a permis le développement des résistances bactériennes, sélectionnant des souches de plus en plus virulentes et conduisant vers une impasse thérapeutique inquiétante (voir l'explosion des affections nosocomiales).

L'implication des thérapeutiques modernes dans un nombre croissant de pathologies conduit à une mortalité de plus en plus élevée de patients porteurs de maladies chroniques non mortelles. L'OMS classe l'iatrogénie, c'est-à-dire la maladie provoquée par le médecin ou la thérapeutique qu'il emploie, à la troisième place des causes de mortalité dans le monde, après les maladies cardiovasculaires et les cancers !

La médecine a établi des critères de référence quasi dictatoriaux, le traitement actuel des maladies doit en effet répondre à des protocoles thérapeutiques édictés par des

consensus internationaux (la médecine par les preuves !), et qui fondent les traitements identiques pour tous.

Se trouve ainsi niée la spécificité de chacun, sa singularité.

La phytothérapie, avec son approche individualisée, est une réponse à cette dérive de la médecine, à son inadéquation à la santé, à son inadaptation à l'homme et à sa physiologie.

Elle relève d'une médecine plus harmonieuse, au service de l'individu, dans sa globalité et sa spécificité.

Il n'est pas question de s'opposer et de rejeter la médecine moderne, qui est souvent irremplaçable comme, par exemple, dans le traitement des cancers.

Comme le dit le Dr J.-M. Morel dans son *Traité pratique de phytothérapie*, la médecine actuelle a besoin de la phytothérapie pour des raisons **économiques**, **écologiques et de santé publique**.

J'ajouterai que l'individu a aussi besoin de la phytothérapie pour retrouver ou préserver son équilibre physiologique, la prescription d'une plante allant bien au-delà de la prise en charge d'un symptôme. Par exemple, prescrire du cassis pour des douleurs rhumatismales, ce n'est pas simplement rechercher une action anti-inflammatoire ou antalgique, c'est une action globale et complexe qui va soutenir les glandes surrénales, moduler l'immunité, drainer l'organisme en stimulant le foie et les reins. Aucun médicament allopathique ne peut faire cela.

PARTIE 1

À LA DÉCOUVERTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Histoire de la phytothérapie et de ses grands principes

Historique (rapide) de la phytothérapie

Depuis la plus haute antiquité, l'histoire de la phytothérapie se confond avec l'histoire de l'humanité. Les hommes se sont toujours soignés avec les plantes qu'ils avaient à leur disposition. Comment ont-ils employé une plante plutôt qu'une autre ? Cela reste un mystère. Le hasard, l'observation des animaux qui connaissent d'instinct certaines plantes médicinales qui ne font pas partie de leur alimentation habituelle ? On a retrouvé dernièrement des traces de peuplier, plante riche en acide salicylique, précurseur de l'aspirine, dans les dents d'un homme de Néandertal souffrant d'un abcès dentaire encore visible sur sa mâchoire. Les hommes ont-ils goûté systématiquement toutes les plantes sauvages qui les environnaient et en ont-ils déduit leurs avantages et inconvénients, se constituant une pharmacie rudimentaire ? L'empirisme a dû jouer un grand rôle, par essais et erreurs successifs.

La Chine antique – ainsi que la médecine indienne traditionnelle appelée ayurvéda – s'appuie sur les plantes médicinales. Les médecins grecs de l'Antiquité gréco-romaine, comme Hippocrate (460-377 av. J.-C.), puis Dioscoride (I^er^ siècle apr. J.-C.) qui a décrit plus de mille substances naturelles, Pline l'Ancien (23-79), Galien (131-201), tous ont intégré les « simples », terme désignant les plantes médicinales, dans leurs traités thérapeutiques et la théorie des humeurs et des tempéraments.

Au VIII^e^ siècle, Avicenne dans son *Livre des lois médicales* synthétise les connaissances médicales de son temps.

Excellents pharmaciens, les Arabes mélangeaient les plantes pour en améliorer les effets et, grâce à leurs contacts avec les traditions indiennes et chinoises, ont largement développé leurs connaissances médicales.

Au Moyen Âge, les monastères ont consigné les usages thérapeutiques des plantes médicinales. La religieuse mystique Hildegarde de Bingen (1098-1179) a décrit plus de trois cents plantes qui peuvent être utilisées à des fins thérapeutiques.

Entre le XII^e^ et le XVII^e^ siècle, l'exportation des plantes médicinales exotiques a élargi l'éventail des plantes utilisées en Europe. Malheureusement, les conditions de vie et d'hygiène catastrophiques à cette époque ont favorisé la propagation d'épidémies de maladies comme la peste, la syphilis, pour lesquelles n'existait pas de traitement. Les saignées et l'emploi de minéraux toxiques comme le mercure, l'arsenic ou l'antimoine mettaient plus en danger les patients qu'ils ne les guérissaient.

Un médecin suisse, Paracelse (1493-1541), a réhabilité la théorie ancienne des signatures qui attribue à une plante des propriétés particulières en fonction de sa forme, sa couleur, sa saveur, son habitat, son odeur. Par exemple, la reine-des-prés ou le saule, qui poussent les pieds dans l'eau, soignent les douleurs articulaires liées à l'humidité. La fleur de pulmonaire officinale, dont les taches évoquent les alvéoles pulmonaires, soigne les affections respiratoires et pulmonaires. Alchimiste, il a approfondi également la notion de dosage, car pour lui « la toxicité des plantes ne dépend que de leur dosage ».

Au XVI^e^ siècle, l'école italienne de Salerne a rayonné dans toute l'Europe.

Au XIX^e^ siècle, l'extraction des principes actifs des plantes fait progresser la connaissance de leurs modes de fonctionnement : la morphine extraite du pavot, la digitaline des digitales, la quinine du quinquina, puis la

synthèse de l'aspirine. Malheureusement, le développement des molécules synthétiques au XIX^{e} siècle n'a pas servi la phytothérapie, les plantes n'étant plus considérées que comme des réserves de molécules chimiques utiles. Petit à petit, les laboratoires de chimie supplantent la nature, et la phytothérapie et la médecine commencent à suivre des voies différentes. L'essor de la molécule chimique ayant fait perdre de vue une notion essentielle en phytothérapie, la notion de totum, cette synergie des différents principes actifs de la plante qui fait que « le tout est plus que la somme de ses parties ». Ce qui veut dire qu'il vaut mieux utiliser la plante entière plutôt que ses principes actifs isolés.

Au fur et à mesure du développement des médicaments chimiques, la phytothérapie paraît de plus en plus illusoire et démodée. La médecine moderne a progressivement établi son monopole, et commence alors pour les plantes médicinales une longue traversée du désert. En 1941, le diplôme d'herboriste sera supprimé, les pharmaciens étant les seuls habilités à vendre des plantes.

Mais la toute-puissance des médicaments chimiques, en dépit de résultats spectaculaires, est de plus en plus ébranlée par la mise en évidence d'effets secondaires parfois catastrophiques (affaires de la thalidomide, du Distilbène®, par exemple), le développement de la résistance aux antibiotiques, l'augmentation des maladies chroniques, diabète, asthme, dépression, maladies rhumatismales que l'allopathie a du mal à prendre en charge. Les gens recherchent des thérapeutiques moins agressives et la phytothérapie connaît un certain regain d'intérêt. D'autant que la connaissance des plantes s'est maintenant enrichie scientifiquement.

Les données de la phyto-pharmacologie moderne permettent de confirmer souvent les effets des pratiques ancestrales. Car la prise en compte de la richesse du savoir

traditionnel doit être complétée par une approche scientifique de la plante médicinale, dans son utilisation, par son étude des effets pharmacologiques et l'approche physiologique du vivant, prenant en compte les mécanismes régulateurs, d'interrelation et de globalité. C'est ce que fait l'ethnobotanique, par exemple, qui à partir de l'étude des utilisations traditionnelles, des modes de culture, de la connaissance de l'environnement de la plante, puis des connaissances de la pharmacologie, permet d'avoir une plante médicinale dans son totum d'extraction pour le prescripteur et le patient. On comprend mieux désormais comment la plante agit sur l'organisme, cela permet d'établir des dosages précis et de mieux maîtriser les éventuels effets secondaires.

En France, la connaissance de la médecine par les plantes s'est enrichie grâce à des pionniers comme le D^r^ Henri Leclerc, le D^r^ Valnet, puis plus près de nous les D^rs^ Duraffourd et Lapraz. Le renouveau de l'aromathérapie fut l'œuvre du chimiste Gattefossé qui le premier a mis en lumière les relations structure-activités des composants aromatiques, qui donnèrent naissance à l'aromathérapie scientifique. En Belgique, le D^r^ Pol Henry a développé la méthode du traitement par les bourgeons, la gemmothérapie ou plutôt la phytoembryothérapie.

De nos jours, l'usage des plantes médicinales repose sur une base scientifique, en utilisant les données de la connaissance pharmacologique intégrées dans la physiologie du vivant. Le principal problème est en fait lié à la complexité chimique d'une plante, au type d'extrait qui sélectionnera certaines catégories de constituants en fonction du mode d'extraction, de la nature du solvant utilisé, des parties que l'on utilise de la plante. Le reproche fréquent des médecins allopathes concernant la phytothérapie est qu'il n'y a pas d'études et que son usage n'est qu'empirique. Or, une recherche sur la base de

données bibliographique PubMed retrouve plus de quarante mille études ! C’est aujourd’hui une évidence, les plantes médicinales n’appartiennent pas au passé, leur renaissance dans notre culture médicale a tout l’avenir devant elle.

Les grands principes de la phytothérapie

La notion de totum

Les avancées de la phytochimie et la recherche du principe actif majoritaire de la plante médicinale, afin de le synthétiser en laboratoire et le breveter, ont bien sûr été une source de progrès indiscutable mais ont conduit à l’abandon de la notion même de totum. Chaque plante est un cas particulier, dépendante de son écologie, des conditions de culture, de récolte, mais également de l’usage de la partie utilisée, feuille, fleur, écorce, fruit, graine, racine, bourgeon, ou plante entière. Donc, chaque plante est un ensemble de métabolites spécifiques, et d’un organe de la plante à l’autre la composition chimique diffère.

Le totum se définit comme l’ensemble des molécules de la plante avec leurs multiples interactions, leurs synergies d’action, de potentialisations, ou de modulations d’activité, et non à la somme de tous ses constituants pris isolément.

Le potentiel thérapeutique d’une plante ne peut être reproduit par ses composants pris isolément. Par exemple pour la valériane, beaucoup de recherches ont été faites pour en trouver les principes actifs, mais aucune structure chimique isolée n’est aussi efficace que la plante entière. Il en est de même pour l’artichaut ou l’aubépine dont les composés, pris isolement, sont dénués de toute activité. Alors que ces mêmes composés, pris dans leur ensemble, permettent l’efficacité de la plante.

Seul le totum permet l'usage thérapeutique des plantes médicinales à des doses physiologiques. En allopathie, la dose thérapeutique et la dose toxique peuvent être parfois très proches.

La notion de terrain

Le terrain peut se définir comme l'ensemble des processus qui permettent à l'organisme de conserver intact et constant son milieu intérieur, face au monde extérieur dans lequel il vit. Chaque individu est unique, il y a donc autant de terrains que d'individus. Cette notion de terrain cherche à expliquer la spécificité de l'homme en tant qu'individu, et les prédispositions à certaines maladies.

Le terrain est le résultat de l'interaction de la génétique et de l'épigénétique, du système neuroendocrinien et du système immunitaire de l'individu, dans son environnement nutritionnel, psychosocial, son mode de vie, et donc de son fonctionnement métabolique. Le corps humain n'est pas un assemblage d'organes fonctionnant chacun de leur côté mais un système cohérent qui agit et réagit en s'adaptant tout entier aux circonstances de la vie et au maintien de son homéostasie. Il y a une cohérence globale du corps qui implique que les divers éléments de l'organisme communiquent en permanence les uns avec les autres, dans un enchaînement qui, lorsqu'il est harmonieux, définit la bonne santé.

Le drainage

Spécificité de la phytothérapie, le drainage ne date pas d'aujourd'hui puisque cette notion a été développée par Hippocrate (460-377 av. J.-C.), puis Paracelse (1493-1541). Complètement ignorée par la médecine moderne, elle est maintenant remise au goût du jour par le marketing journalistique sous l'appellation de Detox, ce qui a fait écrire tout et n'importe quoi sur cette activité physiologique particulière qu'est le drainage.

Mais avant d'être un acte thérapeutique, le drainage est un mécanisme physiologique.

Les *émonctoires* (terme un peu désuet) sont les voies d'élimination des déchets dont dispose notre organisme : les reins, le foie, les intestins, la peau, les poumons. Le drainage est donc la stimulation d'un ou de plusieurs organes à fonction d'élimination, en fonction des demandes et des besoins adaptatifs de l'organisme. Ce drainage physiologique peut être l'accélération d'éliminations naturelles, diarrhée isolée par exemple, crise sudorale, crise de diurèse, etc.

Le *drainage thérapeutique* consiste donc à « forcer » un organe émonctoriel en augmentant sa capacité d'élimination, par exemple au niveau des reins, en majorant le volume des urines ou la concentration d'un ou de plusieurs de ses constituants. Cela peut correspondre à une opération de *nettoyage interne spontané*.

Il faut distinguer plusieurs types :

- **Le drainage d'organe** : soit l'organe est défaillant et doit être stimulé, soit il est nécessaire de forcer la fonction d'élimination de substances toxiques ou indésirables produites par l'organisme.
- **Le drainage d'organisme** : il intéresse plusieurs émonctoires, spécifiques d'une fonction donnée, et participe à la régulation générale de l'organisme, en cas de fonction métabolique perturbée.
- **Le drainage des émonctoires** : il n'est pas spécifique et n'est pas orienté vers une pathologie particulière, mais il est destiné à accroître la fonction de désintoxication de l'organisme comme, par exemple, des surcharges métaboliques sans que les fonctions des organes soient vraiment déficientes.

L'intérêt du drainage, on l'aura compris, est de « débloquer » une situation quand les systèmes d'élimination

physiologiques de l'organisme sont débordés.

Les causes de ces blocages peuvent être multiples : le stress, la fatigue, le tabac, l'excès d'alcool, les déséquilibres alimentaires, la nourriture trop riche, l'activité physique insuffisante, la pollution, les traitements médicamenteux, etc. La liste est longue !

L'organe central du concept du drainage est bien sûr le foie, qui filtre tout le contenu digestif, élimine ce que l'on appelle les xénobiotiques, c'est-à-dire toutes les substances chimiques ingérées par l'organisme, médicaments, pesticides, etc. Ces actions de détoxication se font à travers des systèmes enzymatiques spécialisés selon plusieurs étapes.

La *phase I*, grâce essentiellement aux cytochromes qui assurent la solubilisation aqueuse de ces molécules lipophiles, puis la *phase II*, phase de conjugaison qui permet l'élimination des métabolites. De nombreuses plantes possèdent des inducteurs des enzymes de phase II, comme le chardon-Marie, les crucifères (comme le brocoli), les fruits rouges, le lin. La *phase III* permet le transport du toxique hors de la cellule hépatique.

Le drainage peut être :

- un acte thérapeutique à part entière ;
- dans de nombreuses pathologies, il s'avère indispensable et entièrement complémentaire du traitement étiologique ou symptomatique :
  - en dermatologie : dans les acnés, les eczémas, psoriasis, furoncles ;
  - en rhumatologie, obligatoire lors de l'instauration d'un traitement, les articulations étant considérées comme un cul-de-sac métabolique : dans les arthroses, la goutte, les tendinites, en fait toutes les pathologies rhumatismales ;

– dans les surcharges métaboliques, hyperlipidémie, goutte, syndrome métabolique, diabète, obésité, lithiases urinaires ou vésiculaires ;
– toutes les infections traînantes ou chroniques, sinusites, bronchopneumopathies obstructives ;
– lors de chimiothérapies, chez les polymédicamentés.

→ *Loin d'être une thérapeutique désuète et d'un autre âge (nous sommes loin de la saignée et du clystère), le drainage permet souvent de « débloquer » une situation de manière spectaculaire.*

Les plantes concernées sont extrêmement nombreuses, et il est difficile (et fastidieux) de les nommer toutes, mais on peut citer les plus importantes.

- **Le foie et la vésicule biliaire** : artichaut, radis noir, chardon-Marie, romarin.
- **Les reins** : orthosiphon, piloselle, bouleau, pissenlit.
- **Le pancréas** : fumeterre, genévrier, noyer.
- **La peau** : pensée sauvage, bardane, bourrache.
- **Les intestins** : mauve, guimauve, bouillon-blanc.
- **Les articulations** : reine-des-prés, cassis, frêne.
- **Les poumons** : bouillon-blanc, grande mauve, plantain.

Avant la mise en œuvre d'un drainage, il convient de s'assurer que la voie de drainage est libre. Car *le drainage n'est pas un acte anodin, et doit être réfléchi* : drainer une vésicule biliaire, par exemple avec une plante comme l'artichaut, sans s'assurer qu'il n'y a pas de calcul vésiculaire, peut avoir des conséquences fâcheuses (risque d'expulsion du calcul dans le canal cholédoque).

Un drainage ne doit pas être continu : la stimulation permanente de l'organe émonctoriel peut à la longue être dommageable. Drainer le foie d'un sujet à l'évidence « intoxiqué » aura presque toujours dans un premier temps des effets positifs, mais persévérer à drainer sans intégrer

la place du foie dans l'équilibre ou le déséquilibre général peut avoir des conséquences fâcheuses.

Le drainage ne doit donc pas être fait à l'aveugle, mais faire partie intégrante d'une démarche de prise en charge phytothérapique.

L'endobiogénie

Ce concept, développé par les D^rs^ Christian Duraffourd et Jean-Claude Lapraz, est une nouvelle vision de la notion de terrain, une théorie neuroendocrine du fonctionnement de l'organisme, qui intègre l'utilisation de la plante médicinale dans un contexte qui tient compte non seulement du produit prescrit, mais aussi de l'individu qui le reçoit dans sa réalité et sa réactivité physiologique et biologique. L'endobiogénie peut se définir comme la science de la vie interne : *endo*, c'est l'intérieur, *bio*, c'est la vie et *génie* la capacité que possède le corps humain à s'autogérer.

L'équilibre global et harmonieux de l'organisme humain ne peut se concevoir que s'il existe un système d'intégration capable d'assurer à chaque instant la gestion de toutes les parties, et se gérer lui-même. Le seul système physiologique qui peut gérer une structure vivante aussi complexe que le corps humain est le système hormonal, en interaction permanente avec le système nerveux, et surtout le système neurovégétatif. Il permet l'adaptation permanente et cohérente de l'individu à son environnement.

Donc, l'endobiogénie, c'est l'étude de la façon dont le système endocrinien manage le terrain. Elle est basée sur la compréhension du fonctionnement du système neuroendocrinien du vivant, qui assure la gestion harmonieuse de tous les événements métaboliques de l'organisme humain : expression du potentiel génétique, organisation structurale, croissance, réparation, adaptation, immunité, fonctions émonctorielles, qui

permettent de maintenir un équilibre propre à chacun. Les grands axes hormonaux, axe corticotrope, axe gonadotrope, axe thyréotrope et axe somatotrope, s'interconnectent en permanence selon une séquence précise. Chaque axe est rattaché à des fonctions précises, antagonistes mais complémentaires, et si apparaissent des dyschronologies dans les ordres donnés, alors vont s'ensuivre des déséquilibres qui peuvent être initiateurs de tous types de pathologies.

Et tout déséquilibre sera corrigé par un remède adapté à base de plantes médicinales, au plus près de la physiologie de la personne, la moins iatrogène possible. La maladie n'est pas un simple accident déclenché par un seul facteur, elle constitue l'expression finale des différents dérèglements propres à l'individu. L'endobiogénie est une médecine globale qui ne fragmente pas l'individu. C'est une médecine curative et préventive qui accompagne et soutient l'organisme dans sa dynamique de défense et d'autoréparation.

Enfin, une conception moderne de la biologie, la biologie des fonctions, est un modèle mathématique de simulation biologique qui permet d'évaluer la réactivité globale de l'organisme, de comprendre le fonctionnement physiologique de l'organisme et ses tendances pathologiques, et de déterminer les déséquilibres. Elle permet également de suivre de façon précise les effets des plantes médicinales sur l'organisme.

Le système neurovégétatif

Le système neurovégétatif s'inscrit dans le prolongement du système endocrinien par son action directe sur les organes, et ils forment un ensemble indissociable. Il s'agit d'un système autonome qui se compose de deux sous-systèmes, le parasympathique et le sympathique, lui-même formé de deux parties, alpha et bêta. Ces composants s'enchaînent inlassablement et permettent de répondre aux

sollicitations, endogènes et exogènes, auxquelles l'organisme est soumis. Les deux systèmes fonctionnent en antagonisme : l'un accélère, l'autre ralentit, l'un stimule, l'autre freine.

Système parasympathique

Son médiateur chimique est l'acétylcholine, qui est présente dans le système nerveux central et périphérique.

L'activation du parasympathique entraîne :

- une élévation du tonus des muscles lisses et des sphincters ;
- une dilatation des vaisseaux par réduction du tonus constricteur ;
- une augmentation des taux sécrétoires des sécrétions muqueuses comme des sécrétions sudoripares (qui sont plus fluides et moins concentrées), et des sécrétions exocrines comme des sécrétions endocrines (comme, par exemple, une action hypoglycémiante par augmentation de la sécrétion d'insuline) ;
- une augmentation de la pression intraoculaire et un myosis ;
- un ralentissement de la conduction sino-auriculaire et auriculo-ventriculaire (effet bradycardisant).

L'ensemble de ces effets explique qu'il soit un système dont les fonctions sont essentiellement anaboliques et d'assimilation.

Il permet de comprendre pourquoi le para est quantitativement supérieur au système sympathique :

- la nuit ;
- pendant et après le repas ;
- pendant la première enfance ;
- et souvent chez le sujet âgé.

Système sympathique

Les médiateurs chimiques sont les catécholamines : dopamine, noradrénaline et adrénaline. L'alpha sympathique répond essentiellement à la dopamine et à la noradrénaline, le bêta sympathique répond essentiellement à l'adrénaline.

Le système sympathique est dominant :

- le jour ;
- à jeun ;
- à l'installation de la puberté ;
- à l'installation de la ménopause ;
- aux températures extrêmes :
  – froid : alpha ;
  – chaud : bêta.

- L'**activité alpha** se manifeste par :
  – une contraction :
    - vasculaire : peau, reins, foie et rate, splanchnique et mésentérique ;
    - du muscle utérin et vésical ;
    - des sphincters ;
  – une mydriase ;
  – une réactivité, surtout sensitive ;
  – la mise en tension des mécanismes responsables de l'éjaculation et de la ponte ovulaire ;
  – une hyperglycémie ;
  – une rétention des différentes sécrétions, y compris hormonales.

Elle intervient à la suite du parasympathique, qu'elle relaie. Elle a pour but de calibrer les sécrétions tant sur le plan quantitatif que qualitatif. Elle les prépare à être mises en circulation lors de la phase excrétrice. Celle-ci est déclenchée par le bêta sympathique.

- L'**activité bêta** se manifeste par :
  - une dilatation :
    - vasculaire : des organes vitaux (coronaires, cerveau, poumons) ;
    - bronchique ;
  - une accentuation de l'hypertonicité et de ses conséquences, induites par le système alpha sympathique. Cette hypertonicité ne cédera qu'avec la fin de son action, ce qui permet la relâche des sphincters et des muscles utérin et vésical ;
  - un déclenchement des activités motrices ;
  - une augmentation de tous les paramètres du myocarde (fréquence, excitabilité, conductibilité) ;
  - une élévation brusque de la glycémie ;
  - une élévation adaptée de l'insulinémie ;
  - une augmentation de la lipolyse ;
  - une libération excrétoire des différentes sécrétions, bloquées par le système alpha sympathique.

Le système neurovégétatif doit assurer la bonne répartition métabolique des substrats énergétiques (glucose, acides gras libres) nécessaires au bon fonctionnement du cœur, du cerveau, des muscles. Il prépare et gère l'action.

La médecine allopathique est très démunie pour réguler le système neurovégétatif. L'atropine, la belladone par exemple ont des effets trop violents entraînant de multiples effets secondaires qui ont fait abandonner leur usage en thérapeutique. Par contre, de très nombreuses plantes régulent ce système de manière subtile, permettant une modulation fine des déséquilibres : la lavande, la mélisse, l'aubépine par exemple diminuent le système sympathique, le thym, l'estragon, la gentiane diminuent eux le système parasympathique. Entre les plantes stimulantes et les plantes frénatrices, il est possible de rééquilibrer un mauvais fonctionnement du neurovégétatif.

Galénique

La galénique est fondamentale et conditionne l'efficacité des traitements phytothérapiques. Elle consiste à mettre en forme la matière première végétale qui est constituée de mélanges complexes de molécules, en respectant le totum, pour la meilleure mise à disposition des principes actifs de la plante. Le mot « galénique » vient du médecin grec Galien (131-201) qui a codifié les préparations de médicaments.

Selon les plantes, différentes parties peuvent être utilisées : feuille, fleur, sommité fleurie, racine, écorce, graine, fruit, bourgeon.

La prescription magistrale

Elle permet d'établir des mélanges de plantes ou d'huiles essentielles ou des deux dans une synergie de principes actifs.

Les sigles abrégés de la prescription sont :

- aa indique que chaque composant est en quantité égale ;
- qsp veut dire « quantité suffisante pour » ;
- aa, qsp indique que chaque composant du mélange sera introduit à parts égales jusqu'à obtenir la quantité finale de la préparation.

La dénomination d'une huile essentielle sera libellée en indiquant le nom latin, la partie de la plante utilisée, et le chémotype (s'il existe). Les huiles essentielles lipophiles et hydrophobes ne se mélangent pas à des liquides aqueux, et dans les hydroalcooliques, un fort degré d'alcool est nécessaire. Il faut donc ajouter au mélange d'huiles essentielles un solubilisant qui va avoir un effet dispersant, ou dans le cas par exemple d'un mélange huiles essentielles/macérat glycériné, agiter vigoureusement le flacon avant l'utilisation.

Les principales formes galéniques

Les formes liquides

- La **tisane**, c'est la forme traditionnelle. L'extraction des principes actifs se fait à l'eau mais elle n'extrait pas que les produits hydrosolubles car la chaleur fait éclater la cellule et libère d'autres principes actifs comme les huiles essentielles.

- L'**infusion** consiste à faire bouillir de l'eau que l'on verse sur la plante, couvrir pour éviter la perte des principes actifs volatils et laisser infuser 5 à 15 minutes selon la concentration souhaitée.

L'infusion est réservée aux parties tendres de la plante, feuilles, fleurs, sommités fleuries.

- Dans la **décoction**, la plante est mise dans l'eau froide qui est portée à ébullition douce pendant 10 à 15 minutes, puis on coupe le feu et on laisse macérer un certain temps, de 1 heure à une nuit, selon les parties utilisées.

La décoction concerne les parties dures de la plante, écorces, racines, graines, fruits durs.

La tisane est une forme galénique très efficace, avec une bonne biodisponibilité des principes actifs qui sont immédiatement assimilables par l'organisme. La tisane fait boire et, la plupart des plantes possédant des propriétés diurétiques, cela permet la fonction de drainage et l'élimination des toxines. Elle est facile à mettre en œuvre, et convient à tous les patients, adulte, enfant, nourrisson. Elle ne se conserve au maximum que vingt-quatre heures, et doit être absorbée chaude et non sucrée. Mais pour diminuer l'amertume éventuelle, on peut utiliser du miel ou du citron.

- **La teinture mère**

Elle est préparée par macération de la plante, fraîche le plus souvent, dans de l'alcool entre 65° et 90° selon la

teneur en eau de la plante. La teinture mère est prévue pour servir de souche de départ pour la préparation de dilutions homéopathiques, mais elle est très intéressante pour une utilisation en phytothérapie.

La macération dure 21 jours et le degré alcoolique final est autour de 65°. La concentration est de 1/10 par rapport à la plante fraîche, ce qui n'est pas très concentré.

L'avantage de cette forme galénique est la grande diversité de plantes proposées. On trouve même certaines plantes uniquement sous cette forme. Malheureusement, les teintures mères homéopathiques ont quasiment toutes disparu, ainsi que leur remboursement par la Sécurité sociale. Des laboratoires proposent un large éventail de plantes, mais le prix n'est plus le même.

Le problème principal est la présence d'alcool, ce qui contre-indique cette forme chez les femmes enceintes et les nourrissons, ainsi que les personnes qui ont une intolérance à l'alcool.

La posologie est très variable selon les plantes, en général de 20 à 50 gouttes 2 ou 3 fois par jour dans un ½ verre d'eau.

On peut également fabriquer soi-même sa teinture mère en utilisant de l'alcool de fruits, de la vodka ou du rhum. Le degré d'alcool final sera autour de 30°.

- **Les extraits fluides EF**

Ils sont obtenus par la concentration progressive de la plante sèche réduite en poudre, par passages successifs dans l'alcool par lixiviation. L'extrait fluide ainsi obtenu possède un rapport d'extraction de 1/1, 1 gramme d'extrait fluide correspondant à 1 gramme de plante sèche.

Les extraits fluides ont un degré d'alcool inférieur aux teintures mères (entre 35° et 45°), et il existe de nombreuses références.

La posologie est de 10 à 50 gouttes 2 ou 3 fois par jour dans un ½ verre d'eau avant les repas.

- **Les suspensions intégrales de plantes fraîches SIPF**

La plante fraîche est cryobroyée, puis mise dans de l'alcool à 30°. Un procédé de fabrication, l'ultrapression moléculaire, permet d'obtenir un microbroyage de la totalité de la plante permettant de respecter l'intégrité des principes actifs, donc du totum. Les plantes sont de plus toutes issues de l'agriculture biologique.

10 ml de la solution SIPF sont l'équivalent de 3,5 grammes de plantes fraîches.

Le principal inconvénient est le nombre réduit de plantes (17).

- **Les extraits de plantes fraîches standardisés EPS**

Il s'agit d'un procédé d'extraction spécifique d'un laboratoire (breveté Phytostandard®). Les plantes fraîches, issues de l'agriculture biologique ou raisonnée, sont congelées avant leur broyage, ce qui permet de conserver les principes actifs. L'extraction se fait par des passages successifs dans l'eau et l'alcool à des degrés de concentration croissante (de 20° à 100°). On obtient ainsi le totum de la plante, allant des molécules hydrosolubles aux molécules liposolubles. L'alcool est ensuite évaporé par évaporation sous vide. Puis l'extrait est mis dans de la glycérine, alcool neutre à goût sucré, conservateur naturel, ce sont les EPS, ou en comprimés, ce sont les phytostandards.

En plus de leur concentration en principes actifs, les EPS ne contenant pas d'alcool ont l'avantage de pouvoir être prescrits pour les femmes enceintes, les nourrissons et les enfants, les diabétiques. Leur saveur sucrée (mais ce n'est pas du sucre) permet de gommer le goût parfois prononcé de certaines plantes.

Il existe actuellement 57 références.

La posologie est de 1 à 3 cuillères à café par jour dans un peu d'eau avant les repas. Chez l'enfant, il faut 1 ml par 10 kg de poids, 1 ou 3 fois par jour.

- **La gemmothérapie**

L'utilisation des bourgeons des plantes est très ancienne, mais c'est un médecin belge, le Dr Pol Henry, qui développa vraiment cette méthode, la gemmothérapie ou plutôt la phytoembryothérapie. Elle emploie les bourgeons, mais aussi d'autres tissus à caractère embryonnaire comme radicelles, jeunes pousses, écorce interne de racines ou de tige, chatons, glands. Dès leur récolte, les bourgeons sont mis à macérer pendant trois semaines dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine. Une fois celui-ci filtré, on obtient un concentré au 1/20. C'est le *macérat mère*, au degré alcoolique de 38°.

Le *macérat glycériné 1DH* est dilué au 1/10, ce qui signifie qu'à partir d'un litre de macérat mère, on obtient dix litres de macérat glycériné 1DH. Il est donc moins concentré en principes actifs et il faut donc en donner dix fois plus. Mais cette forme a l'avantage d'être disponible en pharmacie.

Les bourgeons et les jeunes pousses sont riches en méristèmes, cellules indifférenciées, qui contiennent de grandes quantités d'acides nucléiques, des minéraux, des oligo-éléments, des vitamines, et surtout des facteurs de croissance ou hormones végétales comme l'auxine, la gibbérelline, la cytokinine et l'abcissine. Le bourgeon comporte l'intégralité des informations de la plante et concentre l'action de la plante dans sa globalité. La présence en très faible quantité des divers principes actifs permet de comprendre leur absence quasi totale de toxicité. En raison de la très petite quantité d'alcool, la gemmothérapie peut être employée chez la femme enceinte et en pédiatrie.

Le macérat mère se prend à raison de 10 à 15 gouttes par jour, en une à deux fois, et en aiguë, jusqu'à 30 gouttes

fractionnées dans la journée. Chez l'enfant, on donne 1 goutte par année d'âge.

Le macérat glycériné 1DH se prend à raison de 50 à 100 gouttes, une ou deux fois par jour. Chez le jeune enfant, on donne 1 goutte/kg de poids/prise. Contrairement au macérat mère, il est préférable de ne pas donner cette forme à la femme enceinte.

- **Les huiles essentielles**

Les huiles essentielles sont les produits résultant de la distillation à la vapeur d'eau, l'hydrodistillation, des essences des végétaux aromatiques, contenues dans des organes spécifiques, les poches à essence. Dans un appareil à distiller ou alambic, le végétal est traversé de bas en haut par un courant de vapeur d'eau qui dissout et vaporise les molécules aromatiques qui se condensent dans le serpentin du réfrigérant. À la sortie, le produit de la distillation se partage en deux liquides distincts : l'huile essentielle et l'hydrolat aromatique. L'huile essentielle, de densité inférieure à l'eau, surnage au-dessus de l'hydrolat et elle est recueillie dans des flacons de verre. L'hydrolat aromatique est conservé, car même s'il contient des molécules aromatiques en faible quantité, il possède des propriétés thérapeutiques complémentaires de celles de l'huile essentielle.

Certaines huiles essentielles sont obtenues par pressage mécanique des écorces ou des zestes d'agrumes, pour le citron, le pamplemousse, la mandarine, l'orange douce, etc.

Les huiles essentielles sont insolubles dans l'eau, mais solubles dans l'alcool à au moins 80°, les huiles végétales et les graisses. Elles sont constituées de centaines de molécules chimiques, classées par famille biochimique : phénols, esters, sesquiterpénols, cétones, coumarines, lactones, aldéhydes aromatiques, etc., les vertus des huiles essentielles dépendent directement de leur présence et de leurs actions.

Pour une même espèce botanique, il existe une variabilité chimique parfois importante liée aux conditions environnementales (sol, climat, pays d'origine). C'est la notion de chémotype. Par exemple pour le romarin, *Rosmarinus officinalis*, il existe trois chémotypes : *à 1,8 cinéole*, que l'on utilise en pathologies pulmonaires, *à camphre*, utilisé en rhumatologie, et *à verbénone*, que l'on utilise pour ses propriétés digestives et hépatiques.

Les propriétés des huiles essentielles sont extrêmement nombreuses : antibactérienne, antifongique, antivirale, antiparasitaire, anti-inflammatoire, antihistaminique, immunorégulatrice, antalgique, analgésique, calmante, anxiolytique, endocrinorégulatrice, anticoagulante, antihématome, hypotensive, cicatrisante, hépatostimulante, hépatoprotectice, facilite la digestion, antitumorale, etc.

Considérée comme une médecine douce, l'utilisation de l'aromathérapie nécessite pourtant certaines précautions d'emploi.

- Le caractère lipophile des huiles essentielles peut entraîner une concentration importante dans le tissu nerveux, riche en lipides, de certaines molécules comme les cétones, les lactones ou le menthol, et induire une neurotoxicité. Ne pas prendre de fortes doses avec la menthe poivrée, l'inule odorante, le romarin à camphre par exemple, et elles sont absolument contre-indiquées chez les enfants.
- La toxicité des phénols (thymol, carvacrol, eugénol) sur le plan cutané et muqueux nécessite une dilution importante.
- Certaines molécules aromatiques, comme les terpènes, peuvent entraîner des allergies de contact par voie cutanée, ou tout du moins des sensations de chaleur ou de rougeur. Les personnes allergiques doivent faire des tests de tolérance cutanée. Éviter l'exposition solaire après une application d'huile essentielle.

– Toutes les huiles essentielles ne sont pas contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante et le jeune enfant. Mais leur utilisation est soumise à des règles très strictes et doit être extrêmement prudente. Elle nécessite une connaissance importante de l'aromathérapie et laissée à des praticiens aguerris. Pas d'automédication dans ces cas de figure.
– Les yeux ne doivent pas faire l'objet d'application d'huiles essentielles, et prudence sur les muqueuses, le conduit auditif, le nez, les zones ano-génitales.

L'utilisation des huiles essentielles se fait :

– Par voie orale, en évitant l'absorption pure. Le plus courant est de diluer les huiles essentielles dans de l'alcool, dans des teintures mères, des macérats glycérinés, ou en utilisant des émulsifiants. Elles peuvent s'inclurent dans des gélules, et pour certaines sont incluses dans des capsules.
– La voie rectale, en suppositoire, est très intéressante car elles diffusent bien au niveau de la muqueuse du rectum et sont bien tolérées.
– La voie cutanée est une voie de choix car les huiles essentielles ont une grande affinité pour la peau, du fait de leur caractère lipophile. C'est la voie d'utilisation préférentielle chez les enfants.
– Elles peuvent être également utilisées en aérosols, dans les pathologies des poumons et des sinus.

- **Les hydrolats**

Les hydrolats sont des produits aqueux qui proviennent de la distillation des plantes à la vapeur d'eau. Fabriqués en même temps que les huiles essentielles, ils contiennent moins de principes actifs car on retrouve essentiellement des composants hydrophiles. Ils n'ont pas tout à fait les mêmes propriétés que les huiles essentielles d'où ils sont issus. Les hydrolats peuvent donc se mélanger avec de

l’eau sans excipient particulier. Ils sont par contre insolubles dans les huiles végétales. Ils sont d’une grande sécurité d’emploi, sans contre-indications, en particulier en pédiatrie et chez les femmes enceintes.

On peut les utiliser par voie externe, en application, où ils sont très efficaces pour traiter les problèmes de peau, brûlures, irritations, eczéma, psoriasis, etc.

La voie la plus efficace reste la voie interne. Ils peuvent être pris dans un verre d’eau, tiède ou chaude, ou mélangés à des tisanes, à raison d’une cuillère à café à une cuillère à soupe d’hydrolat chez l’adulte, plusieurs fois par jour. Chez l’enfant, on utilise de 1 ml à une cuillère à café par prise, de 2 à 3 fois par jour, dans un peu d’eau ou directement dans le biberon. On peut aussi les utiliser en gargarismes, en rinçage du nez, des yeux, des oreilles, en irrigations vaginales.

- **Les huiles végétales**

Les huiles végétales sont extraites par première pression à froid des graines ou des fruits des plantes oléagineuses. Ce sont des huiles vierges, il ne doit pas y avoir de raffinage ou filtration après la pression. Elles sont très riches en acides gras essentiels, mono- et poly-insaturés, des séries oméga-3, oméga-6 et oméga-9.

Elles possèdent des qualités nutritionnelles et métaboliques, et elles peuvent servir de véhicule ou d’excipient, en particulier pour les huiles essentielles, en modulant leur pénétration à travers la peau. Les huiles végétales seront choisies selon leurs qualités propres, comme les huiles d’argan, d’amande douce, de calophylle, de jojoba, de macadamia, de noyaux d’abricot, etc.

Les macérats huileux sont obtenus par la macération d’une plante ou d’une partie de la plante dans une huile végétale, avant d’être filtrés. Les propriétés de la plante sont ainsi transmises à l’huile végétale. Ce sont les macérats huileux de millepertuis, de calendula, d’arnica, etc.

Les formes solides

- **Les poudres végétales**

La plante est séchée et broyée avant d'être pulvérisée pour obtenir une poudre micronisée. Différentes techniques sont utilisées, le cryobroyage est le procédé le plus performant, la plante étant broyée à froid, sous azote liquide (–196 °C). La poudre de plante représente la forme de la plante à l'état naturel, donc elle correspond au totum de la plante, mais sa biodisponibilité peut être parfois aléatoire. Elle est mise dans des gélules le plus souvent, et la présence de cellulose, composant naturel de la plante, peut gêner certaines personnes qui ne la digèrent pas bien. Les avantages de cette forme sont le grand nombre de plantes disponibles, l'absence de conservateur et d'excipient, leur facilité de prise (la gélule peut être ouverte et l'on peut mélanger la poudre avec des aliments, utile chez les enfants). Mais la poudre possède une mauvaise stabilité dans le temps, il ne faut donc pas les garder trop longtemps.

Les gélules sont habituellement dosées de 200 à 350 mg, et se prennent chez l'adulte à raison de 1 ou 2 gélules 2 ou 3 fois par jour.

- **Les extraits secs**

La fabrication des extraits secs (ES) nécessite plusieurs opérations. La plante broyée est mise à macérer dans un solvant, de l'eau ou de l'alcool à différents degrés. Puis viennent une filtration et une concentration pour obtenir un extrait liquide, le solvant étant ensuite éliminé la plupart du temps sous vide, sans chauffage, pour obtenir l'extrait sec. L'élimination du solvant peut se faire en projetant l'extrait liquide sous forme de brouillard dans un courant d'air chaud, provoquant une évaporation ultrarapide. On obtient un nébulisat.

La standardisation des procédés permet d’obtenir un titrage toujours identique, on parle alors d’extrait sec standardisé.

La biodisponibilité en extraits secs est excellente, mais les références disponibles sont moins nombreuses que les poudres.

Les extraits secs sont présentés en gélules ou comprimés, de 50 à 200 mg d’ES, avec une posologie de 1 à 3 par jour.

Partie 2

DE ABCÈS À ZONA, LES RÉPONSES DE LA PHYTOTHÉRAPIE À VOS MAUX QUOTIDIENS

A

ABCÈS

L’abcès est une accumulation de pus au niveau de la peau ou d’une muqueuse. Il peut être secondaire à une plaie, l’infection d’un follicule pileux (furoncle) ou se développer autour d’un ongle (panaris). Après une première phase d’inflammation, avec apparition d’une rougeur, d’un œdème, de douleurs, il y a formation de pus dans une poche bien limitée.

Deux traitements naturels, l’application d’argile verte et les compresses de chou vert, sont remarquablement efficaces.

Application de chou vert

- prendre des feuilles de chou vert (bio de préférence) ;
- les laver à l’eau tiède et les essuyer ;
- retirer la côte centrale et à l’aide d’un rouleau à pâtisserie, aplatir fortement les feuilles de manière à voir perler, à leur surface, un suc translucide : les feuilles sont alors prêtes à l’emploi ;
- appliquer sur la suppuration deux à quatre épaisseurs de feuilles selon la zone et maintenir en place avec une bande souple, sans comprimer, pendant 2 heures, à renouveler 2 ou 3 fois par jour ou garder toute la nuit.

Variante

- retirer la côte centrale et hacher au couteau. Mélanger avec une cuillère à soupe d’huile d’olive et appliquer sur la suppuration.
- deux solutions :
  – soit l’abcès se résorbe en général très rapidement, soit l’abcès s’ouvre et la suppuration peut ainsi s’évacuer et

se vider ;

– si au bout de 24 heures il n’y a pas d’amélioration, il faut consulter un médecin.

Compresses d’argile

- à utiliser pour les petits abcès : délayer de l’argile verte avec de l’eau pour obtenir une pâte épaisse ou utiliser de l’argile en tube. Appliquer sur la suppuration et laisser agir 2 heures. À renouveler 2 ou 3 fois dans la journée.

Cas des abcès dentaires : Bien sûr, il est difficile de faire des applications locales. Dans ce cas, utiliser de l’huile essentielle d’origan que l’on trouve maintenant en capsules (cette huile est trop forte pour être utilisée sur un sucre ou un comprimé neutre) à raison de 2 capsules 3 fois par jour pendant 5 jours. Son action anti-infectieuse puissante est remarquable.

Traitements complémentaires

- si l’on n’a pas de chou vert sous la main, on peut aussi utiliser un oignon cuit au four, appliqué chaud, que l’on laisse en place 1 heure ;
- ne pas oublier l’homéopathie : prendre *hepar sulfur 15CH* 10 granules 3 fois par jour.

ACNÉ

Cette dermatose, qui survient à l’adolescence mais qui peut se prolonger à l’âge adulte, se caractérise par un hyperfonctionnement des follicules pilo-sébacés qui produisent le sébum, film lipidique protégeant la peau. Le canal se bouche et apparaît d’abord un comédon, centré souvent par un point noir, qui s’enflamme et s’infecte et produit ensuite ces boutons disgracieux touchant le visage, le thorax et le dos. L’acné peut prendre un aspect pustuleux responsable de cicatrices indélébiles.

La cause principale de l’acné est bien sûr le bouleversement hormonal de la puberté, mais elle est souvent multifactorielle. L’augmentation des hormones sexuelles, les androgènes (la testostérone essentiellement), a un impact sur la production de sébum et est à l’origine de l’apparition des comédons. La testostérone est convertie de manière excessive par une enzyme, la 5-alpha réductase, en di-hydro-testostérone (DHT) toxique pour les glandes sébacées.

Les œstrogènes en excès jouent également un rôle perturbateur dans l’équilibre de la peau, expliquant la majoration de l’acné au moment des règles chez certaines adolescentes.

En phytothérapie, la peau est considérée comme un organe émonctoire (*voir la notion de drainage, page 16*), dont l’un des rôles est d’éliminer les déchets de notre organisme. Cette notion est importante à prendre en compte dans le traitement car on retrouve souvent une alimentation trop riche en sucres de toutes sortes, en graisses (fritures, produits laitiers, charcuteries) entraînant une surcharge des intestins, du foie, du pancréas qui ont du mal à faire leur travail. La flore intestinale (le microbiote) se déséquilibre, entraînant des troubles digestifs, constipation souvent, et perturbe le système immunitaire, favorisant les surinfections. Il faut bien comprendre que toute pathologie au niveau de la peau est le reflet d’un dérèglement intérieur, et si l’on se contente d’un traitement local symptomatique, les résultats sont très médiocres.

Des facteurs traumatiques viennent s’ajouter, comme une manipulation et un grattage intempestif des lésions, ainsi que des facteurs psychologiques.

Le traitement de l’acné s’articule donc autour de trois grands axes :

- la régulation hormonale ;

- le traitement symptomatique anti-inflammatoire et anti-infectieux ;
- la modification du terrain (*voir cette notion, page 15*) par le drainage du foie, de la peau, des intestins.

L'**ortie racine** est la grande plante de la régulation de l'impact de la testostérone sur la glande sébacée en diminuant la production de DHT (les feuilles d'ortie sont utilisées plutôt en rhumatologie). Elle est aussi anti-inflammatoire. Employée rarement seule, elle est associée en général aux autres plantes. C'est la plante à utiliser dans quasiment toutes les formes d'acné.

Le **gattilier**, *Vitex agnus-castus*, diminue les œstrogènes et trouve son intérêt lors de l'aggravation de l'acné lors du syndrome prémenstruel (*voir cette entrée, page 350*), à prendre dans la deuxième partie du cycle, en association avec l'ortie racine.

La **bardane**, *Arctium lappa*, est *la* plante du drainage de la peau et du foie. Elle est anti-inflammatoire, anti-infectieuse, régulatrice du sébum. Son utilisation peut parfois provoquer une petite aggravation de l'acné au début, mais très vite tout s'améliore. Elle est déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante.

La **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, est très utilisée pour ses propriétés dépuratives et anti-inflammatoires au niveau de la peau. Elle régule également la sécrétion du sébum. Elle aussi draine le foie et la vésicule biliaire.

La **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, est également une plante de régulation du fonctionnement hépatique. Elle est anti-inflammatoire, anti-infectieuse et particulièrement indiquée dans l'acné infectée, avec de gros boutons purulents, ainsi que dans d'autres pathologies dermatologiques (eczéma, psoriasis).

La **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, peut être utilisée dans les acnés très inflammatoires (faire des cures discontinues en

raison des risques possibles d'hypertension).

Le **souci**, *Calendula officinalis*, a des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes, antibactériennes mais il ne doit être utilisé que localement dans des préparations.

En pratique

Les plantes se prescrivent sous forme de gélules de poudre de plantes de 200 mg à 300 mg selon les laboratoires (3 ou 4 gélules par jour), de gélules d'extrait sec à 300 mg (2 gélules par jour), sous forme d'extrait fluide de plante standardisée (EPS) à raison de 1 ou 2 cuillères à café par jour, de tisanes de plantes à raison de 2 ou 3 tasses par jour. Faire des traitements sur de long mois.

Le traitement anti-infectieux et anti-inflammatoire local est l'apanage des huiles essentielles.

L'huile essentielle de lavande officinale, *Lavandula angustifolia*, l'huile essentielle de tea tree, *Melaleuca alternifolia*, l'huile essentielle de sauge sclarée, *Salvia sclarea*, ont fait la preuve de leur efficacité par leurs propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Elles peuvent être utilisées pures, en mettant une ou deux gouttes localement sur les boutons infectés, 1 ou 2 fois par jour.

Il est possible de faire confectionner par une pharmacie la préparation suivante :

- HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée ;
- HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale aa 1 ml ;
- *Calendula officinalis* TM 20 ml ;

- gel aloe vera qsp 50 ml (50 g) ;
- une application matin et soir.

Certains laboratoires proposent des associations d'huiles essentielles à prendre en gouttes ou en gélules, souvent très efficaces.

Ne pas oublier les masques à l'argile verte : faire une pâte en diluant 2 cuillerées à café d'argile verte ou utiliser de l'argile verte en tube déjà prête. Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée. Augmenter progressivement le temps d'application.

- la première semaine : 3 applications de 5 minutes chacune ;
- la deuxième semaine : 3 applications de 10 minutes chacune ;
- puis 3 applications de 15 minutes chacune.

Le **drainage du foie** se fait avec les plantes citées ci-dessus. On peut aussi faire des cures avec du romarin en macérat glycériné ***Rosmarinus officinalis JP MG 1 DH***, 50 gouttes matin et soir dans un peu d'eau 15 jours par mois.

Prendre des probiotiques pour rétablir l'équilibre du microbiote intestinal est indispensable. Faire une cure de 2 mois puis prendre 3 fois par semaine sur de longues périodes.

Traitements complémentaires

- avoir l'alimentation la plus saine possible, diminuer le café et les excitants, l'alcool, le tabac ;
- éviter les lipides qui augmentent l'inflammation comme les graisses animales (charcuteries, fromages), les aliments frits, les huiles riches en oméga-6 (maïs, arachide, tournesol) pour privilégier l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de noix, les poissons gras riches en oméga-3 anti-inflammatoires (maquereau, sardine, anchois) ainsi que les amandes, les noix ;

- éliminer les sucres rapides (bonbons, sodas, pâtisseries) ;
- le zinc en oligo-élément donne de bons résultats par son effet anti-inflammatoire ;
- le soufre organique MSM à raison de 1 gramme matin et soir est efficace ;
- une fois l'acné guérie, il faut s'occuper des cicatrices disgracieuses avec la *Centella asiatica*, grande plante de la cicatrisation, à prendre sur plusieurs mois.

ACNÉ ROSACÉE

Différente de l'acné des adolescents, l'acné rosacée appelée aussi rosacée touche plutôt les femmes après 30-40 ans, surtout à peau claire. Elle se caractérise par une atteinte des petits vaisseaux du visage, du front, des joues, des ailes du nez. La forme la plus fréquente est la *couperose*, se traduisant par une rougeur diffuse, associée à de petits vaisseaux rouges ou violacés que l'on appelle télangiectasies. Il existe une forme avec des papules et des pustules, liées à l'atteinte du follicule pilo-sébacé, évoluant sur le fond de rougeur. Une forme plus rare, surtout masculine, se manifeste par un aspect rouge et soufflé du nez, le rhinophyma. Ces symptômes dermatologiques s'accompagnent de bouffées de chaleur.

Affection extrêmement disgracieuse, elle est souvent difficile à vivre. Elle est aggravée par la chaleur, les émotions, l'alcool (mais ce n'est pas la cause), les boissons chaudes, le café. Le traitement classique fait appel essentiellement au laser et aux crèmes antibiotiques et anti-inflammatoires.

- Dans la rosacée, l'organe central à traiter est le **foie** avec deux plantes à tropisme hépatique et draineur de la peau :
  – la **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante des pathologies cutanées. Elle est diurétique, augmente la

sécrétion de bile, est anti-infectieuse, anti-inflammatoire, draine la peau, régule la sécrétion de sébum ;

– la **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, draine le foie et la vésicule biliaire, a des propriétés dépuratives et anti-inflammatoires au niveau cutané, et régule aussi le sébum.

Ces deux plantes se prennent en infusion, en teinture mère, en extrait fluide, en EPS, en gélules de poudre micronisée, et doivent être associées.

Il est aussi possible d'utiliser le romarin, *Rosmarinus officinalis*, le chardon-Marie, *Silybum marianus*, la fumeterre, *Fumaria officinalis*.

- La **microcirculation cutanée** doit être améliorée par l'hamamélis, *Hamamelis virginica*, en infusion, le marron d'Inde, *Aesculus hippocastanum*, ou le noisetier, *Corylus avellana*, que l'on peut associer en macérat mère, 7 gouttes de chaque 2 fois par jour.

Le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, est une plante très intéressante par ses effets anti-inflammatoire, tonique sur la paroi veineuse et lymphatique, régulatrice du système sympathique et donc des bouffées de chaleur.

- La **couperose** peut être superbement améliorée par la préparation :

– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 0,3 ml ;

– HE *Daucus carota*, carotte 0,2 ml ;

– HE *Cistus ladaniferus*, ciste ladanifère 0,2 ml ;

– HE *Mentha arvensis*, menthe des champs 0,2 ml ;

– HE *Cananga odorata*, ylang-ylang 0,06 ml (1 goutte) ;

– huile végétale de carotte 4 ml ;

– gel au silicium qsp 30 ml ;

– 1 application 2 fois par jour.

- **Dans la forme pustulo-papuleuse**, les huiles essentielles sont extrêmement efficaces localement par

leurs propriétés anti-infectieuses, cicatrisantes, anti-inflammatoires. Vous pouvez réaliser la préparation suivante :

– HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 1 mg ;
– HE *Cistus ladaniferus*, ciste ladanifère 1 mg ;
– HE *Salvia officinalis*, sauge officinale 1 mg ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande 1 mg ;
– huile végétale de *Calophyllum* 10 ml ;
– huile végétale de calendula 10 ml ;
– 1 application le soir après la toilette.

- **Les masques à l'argile verte** (*voir entrée « Acné », page 32*) peuvent être faits régulièrement.
- Également, le **masque au glaçon** :
  – Mélanger de l'eau de camomille, de l'eau de rose et de l'eau d'hamamélis à parties égales avec une goutte d'HE d'oranger et 1 cuillère à café d'huile de sésame. Le mélange est mis à congeler. On applique la glace du mélange pilé, 1 ou 2 fois par semaine.
- On peut également employer l'**hydrolat d'hamamélis** en nettoyage de la peau, pour ses propriétés décongestionnantes et anti-inflammatoires.

Traitements complémentaires

- se protéger du soleil, la chaleur étant un élément aggravant ;
- aider son foie en évitant les sucres, les plats gras, les fritures, les produits laitiers ;
- le stress, les émotions sont parmi les facteurs déclenchant les crises de rosacée. Éviter les excitants, café, tabac, faire de l'exercice physique, du yoga, de la méditation.

ACOUPHÈNES

Pathologie très répandue et souvent très gênante, les acouphènes sont des bruits parasites à type de sifflements, bourdonnements, cliquetis perçus dans les oreilles et seulement par la personne concernée. Ils peuvent être intermittents ou permanents, et s'ils sont intenses et continus, peuvent devenir très dérangeants, entraînant troubles du sommeil, irritabilité, troubles de la concentration. Ils peuvent s'accompagner de perte d'audition ou au contraire d'une hypersensibilité aux bruits (hyperacousie). Les causes sont multiples : traumatisme sonore le plus souvent, choc psychologique, stress intense, troubles de l'articulation de la mâchoire, perturbations vasculaires de l'oreille interne (maladie de Ménière), certains médicaments. Les acouphènes sont très difficiles à traiter, les thérapeutiques classiques sont peu efficaces, la plupart du temps le patient apprend à vivre avec, plus ou moins facilement.

Si les troubles surviennent après un traumatisme sonore (musique trop forte, pétards, coup de fusil), prendre le plus tôt possible un traitement homéopathique avec *arnica 30CH* 1 dose, puis *7CH* 3 granules matin et soir pendant 10 jours.

La phytothérapie permet de soulager les symptômes.

- La grande plante de la circulation est le **ginkgo biloba**. Antioxydant, neuroprotecteur, il améliore l'oxygénation cellulaire, la microcirculation de l'oreille interne ainsi que la vascularisation des gros troncs artériels. À utiliser systématiquement, sous forme d'infusion, de teinture mère, de macérat glycériné, d'EPS, de gélules ou de comprimés d'extraits secs.
- Les huiles essentielles sont souvent efficaces pour atténuer les symptômes. Faire préparer la solution suivante :

  – HE *Gaulteria procumbens*, gaulthérie 1 ml ;

  – HE *Pistacia lentiscus*, lentisque pistachier 1 ml ;

– HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 1 ml ;
– HE *Artemisia dracunculus*, estragon 1 ml ;
– HV macadamia qsp 10 ml ;
– appliquer autour de l'oreille (jamais dans l'oreille) 3 ou 4 gouttes 2 ou 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

- L'**anxiété** et le **stress intense** qui accompagnent les acouphènes doivent être soulagés par :
  – l'aubépine, *Crataegus oxyacantha*, grande plante du sujet stressé, régulatrice du système neurovégétatif, le bêta-bloquant phytothérapique ;
  – la passiflore, *Passiflora incarnata*, anxiolytique, sédative, antispasmodique ;
  – la valériane, *Valeriana officinalis*, permet de régulariser le sommeil ;
  – la ballote noire, *Ballota nigra*, est une plante méconnue mais très intéressante pour les acouphènes, car elle régule le système neurovégétatif, calme l'anxiété, améliore le sommeil, est antioxydante. Prendre deux gélules de poudre de plantes matin et soir.

Traitements complémentaires

- l'ostéopathie, en particulier l'ostéopathie crânienne, permet de corriger la stabilité vertébrale et de rééquilibrer le système neurovégétatif ;
- beaucoup d'acouphènes ont une origine occlusale, donc l'avis d'un dentiste est indispensable pour rétablir l'équilibre de l'articulation temporo-mandibulaire, grâce au port de gouttière. Des amalgames peuvent être aussi en cause ;
- la prise de magnésium (300 à 400 mg) par jour permet de diminuer le stress ;
- pratiquer le yoga, la méditation, le qi gong a des effets bénéfiques.

ADÉNOME PROSTATIQUE

L’adénome de la prostate (ou hypertrophie bénigne de la prostate) est une augmentation du volume de la prostate, cette glande située sous la vessie. C’est une glande sexuelle secondaire qui active les spermatozoïdes et sécrète le liquide prostatique. Elle est traversée par l’uretère et est en rapport très étroit avec le sphincter vésical, ce qui explique le retentissement précoce de la pathologie prostatique sur la miction.

L’adénome survient le plus souvent après 50 ans et sa fréquence augmente avec l’âge (90 % des hommes de 85 ans). Il se manifeste par des troubles comme la dysurie (difficulté pour évacuer l’urine, avec effort de pousser, avec souvent un jet faible), la pollakiurie (mictions fréquentes et souvent de faible abondance), et plus tardivement des envies impérieuses d’uriner, et des dysfonctions sexuelles. Si la prostate augmente considérablement de volume, on peut voir apparaître une incontinence urinaire, voire un blocage total de la miction avec un globe vésical, entraînant la mise en place d’un sondage puis une intervention chirurgicale urgente. À noter qu’il n’y a pas nécessairement de corrélation entre la taille de la prostate et les symptômes cliniques, un petit adénome peut appuyer sur l’urètre ou le sphincter.

L’adénome se dépiste par le dosage du PSA (antigène spécifique de la prostate) par le toucher rectal, une échographie ou une IRM.

Une hyperactivité locale des hormones androgéniques est responsable de cette augmentation de volume. La testostérone est transformée par une enzyme, la 5-alpha réductase en di-hydrotestostérone DHT responsable de l’augmentation du nombre et du volume des cellules prostatiques. Les œstrogènes sont également des facteurs

de croissance. L'action des plantes va être de réguler la DHT.

À cette dysrégulation hormonale s'ajoute un déséquilibre du système neurovégétatif, ce système nerveux autonome qui contrôle la vessie et le sphincter, par une régulation fine du parasympathique et du sympathique. Le sympathique contrôle le sphincter vésical, une stimulation trop forte entraînant un blocage de ce sphincter vésical. Un hyperfonctionnement du parasympathique est responsable de la congestion, de l'inflammation et de la mise en tension de la vessie.

Une congestion pelvienne, qui est l'augmentation du volume du sang dans le petit bassin, vient compliquer le tableau et entraîne une inflammation et des sensations de pesanteur très inconfortables.

Le traitement en médecine naturelle consiste donc à réguler l'impact des hormones sur la prostate, à rééquilibrer le système neurovégétatif et à lutter contre la congestion pelvienne. Une modification de l'hygiène de vie et de l'alimentation est aussi indispensable.

- **Les plantes réduisant l'effet de la 5-alpha réductase sont :**

  – l'ortie racine, *Urtica dioica L*, diminue la 5-alpha réductase, diminue la liaison de la DHT avec ses récepteurs, inhibe la croissance prostatique. Elle est aussi anti-inflammatoire et exerce un effet décongestionnant pelvien. L'ortie racine entraîne une diminution de la fréquence mictionnelle, du résidu post-mictionnel et du volume de la prostate en prenant des doses d'extraits de 600 à 1 200 mg par jour sur au moins 6 mois. Très efficace aussi en EPS ;

  – le palmier de Floride, *Serenoa repens*, possède les mêmes modes d'action que l'ortie racine. Il exerce de plus un effet antiandrogène. Sa prise entraîne une diminution de la dysurie, des levers nocturnes. Il est

commercialisé sous le nom de Permixon®, deux gélules par jour ;

– le prunier d'Afrique, *Pygeum africanun*, diminue la sécrétion de la LH, l'hormone hypophysaire qui stimule la sécrétion de la testostérone. Il est anti-inflammatoire, antiœdémateux, diminue la pollakiurie nocturne. Il contribue à diminuer les facteurs de croissance du tissu prostatique. Il est commercialisé sous le nom de Tadenan® et se prend à raison de 100 mg par jour ;

– les graines de courge contiennent des phytostérols qui provoquent une diminution de la 5-alpha réductase ainsi qu'une diminution de la liaison de la DHT avec ses récepteurs, comme l'ortie racine et le palmier de Floride. On peut consommer les graines séchées, en prendre 10 grammes par jour, mais le plus souvent des extraits de graines ou d'huile de pépins de courge sont associés à d'autres plantes dans les compléments alimentaires ;

– les graines de lin par les lignanes qu'elles contiennent bloquent également la 5-alpha réductase. Prendre 2 cuillères à soupe de graines broyées par jour, mélangées à l'alimentation ;

– l'épilobe, *Epilobium parviflorum*, est une grande plante anti-inflammatoire et antiœdémateuse très active sur la prostate et la vessie. Elle est très efficace pour réguler les troubles urinaires liés à l'adénome, mais aussi dans les incontinences urinaires. On la prend en gélules, en extrait aqueux, mais aussi en infusion, une cuillère à café des parties aériennes dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes.

De nombreux laboratoires proposent des associations de ces plantes sous diverses formules.

• **La régulation du système neurovégétatif** se fait essentiellement avec des huiles essentielles :

– l’HE de cyprès, *Cupressus sempervirens*, est décongestionnante, anti-inflammatoire, régulatrice du parasympathique, améliorant le fonctionnement vésical ;
– l’HE de cajeput, *Melaleuca cajuputii*, diminue les deux composantes du système neurovégétatif, est antispasmodique, décongestionnante, très efficace dans les vessies de lutte ;
– l’HE de lavande, *Lavandula officinalis*, diminue le sympathique, est décongestionnante, antalgique, anti-inflammatoire, anti-infectieuse ;
– l’HE de lentisque pistachier, *Pistacia lentiscus*, est un remarquable décongestionnant prostatique, qui améliore la circulation veineuse et lymphatique.

En cas d’adénome confirmé, vous pouvez faire préparer par votre pharmacien la formule suivante :

– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;
– HE *Melaleuca cajuputii*, cajeput 1 ml ;
– HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
– HE *Pistacia lentiscus*, lentisque pistachier 1 ml ;
– EPS ortie racine 150 ml ;
– 1 cuillère à café par jour dans ½ verre d’eau pendant plusieurs mois. Bien secouer avant utilisation.

• La **congestion pelvienne** se traite grâce à l’oignon, qui en plus de ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, diurétiques, est un grand décongestionnant pelvien. Il s’emploie en décoction dont voici le mode de préparation :

– mettre 3 oignons coupés en morceaux dans 1 litre d’eau très chaude, laisser macérer 3 heures. Filtrer. Ajouter le jus d’un citron (pour améliorer le goût et pour ses effets sur la circulation veineuse), ainsi qu’un sachet de chlorure de magnésium 20 grammes (que vous trouverez en pharmacie). Conserver le tout au réfrigérateur ;

– il faut prendre 1 verre matin et soir pendant 1 semaine au début, puis 1 fois par jour pendant 1 semaine. À faire en cures régulières.

L'**hamamélis**, *Hamamelis virginiana*, peut aussi être utilisé, en EPS, en gélules ou en infusion pour ses propriétés veinotoniques, vasoconstrictives, anti-inflammatoires et antalgiques.

Traitements complémentaires

- diminuer voire supprimer les produits laitiers à base de lait de vache. Sa richesse en hormone de croissance IGF1, qui fait pousser les individus mais qui est aussi un facteur de croissance cellulaire, n'en fait pas vraiment un bon aliment dans cette pathologie. Privilégier les laits de brebis ou de chèvre, petits animaux moins riches en cette hormone, qui peuvent être consommés avec modération. Ne pas oublier que les produits laitiers sont pro-inflammatoires ;
- arrêt du tabac, éviter le café, les excitants, prendre plutôt du thé vert riche en polyphénols antioxydants, consommer de l'alcool avec modération ;
- éviter les graisses saturées, les fritures, consommer des poissons gras et les oléagineux (amandes, noix), riches en oméga-3 anti-inflammatoires ;
- prendre du sélénium, cofacteur d'un antioxydant protecteur de la prostate, le glutathion, soit en complément alimentaire, soit en consommant des noix du brésil, 2 par jour, mais aussi l'ail, le brocoli, les oignons rouges. Il protège également du cancer de la prostate ;
- le lycopène, caroténoïde, qui donne sa couleur rouge aux fruits et légumes, fait baisser le PSA et la taille de l'adénome. Consommer régulièrement des tomates, surtout sous forme de concentrés ou en faisant confire les tomates dans de l'huile d'olive, ce qui concentre le lycopène ;

- l’ostéopathie permet de rétablir l’équilibre du petit bassin, indispensable pour lutter contre la congestion pelvienne.

ALGODYSTROPHIE

L’algoneurodystrophie ou **algodystrophie** est une affection décourageante pour la médecine, et surtout pour le patient atteint, car très difficile à soigner.

C’est un syndrome associant des douleurs articulaires, des troubles vasomoteurs et une déminéralisation localisée, ainsi qu’un enraidissement articulaire survenant le plus souvent après un traumatisme, souvent banal, mais fréquemment après une intervention chirurgicale, surtout sur les extrémités des membres.

Il est décrit une *phase initiale chaude*, avec inflammation et troubles vasomoteurs, œdème, puis une *phase froide*, avec fibrose et sclérose, et enraidissement articulaire.

Dans un deuxième temps, quelques semaines voire 1 à 2 mois après, apparaissent à la radiographie une déminéralisation locale et à la scintigraphie (plus précoce) une hyperfixation.

L’algodystrophie peut toucher les deux membres, donnant au niveau du membre supérieur le syndrome épaule-main, ainsi que la ***capsulite*** qui bloque l’épaule, par rétraction capsuloligamentaire. Au niveau du membre inférieur, elle peut toucher le pied, le genou et la hanche.

Il n’y a aucun parallélisme entre l’intensité du traumatisme et celle de l’algodystrophie.

Les autres causes sont plus rares (médicamenteuses, neurologiques, infarctus).

Les examens biologiques sont normaux, ce qui est toujours déroutant pour les médecins.

L’évolution est généralement favorable en 6 à 24 mois, mais dans 10 % des cas des séquelles importantes peuvent

persister.

Selon la médecine classique, les mécanismes de l'algodystrophie sont méconnus, ce qui explique l'absence de traitement spécifique, il est alors seulement symptomatique et peu efficace : antalgiques, anti-inflammatoires, calcitonine, antiépileptiques, antidépresseurs, cortisone. Cette prise en charge est en grande partie responsable de la durée de cette affection, le malade guérissant quasiment tout seul, parfois au bout de très longs mois.

En fait, le traumatisme provoque un dérèglement régional *du système nerveux végétati*f, essentiellement le système sympathique, entraînant une vasoconstriction locale, avec stase circulatoire et congestion, responsable de l'œdème et l'hyperhémie (accumulation de sang), de l'hypoxie (manque d'oxygène) ce qui entraîne ensuite la destruction osseuse locale.

Et c'est là tout l'intérêt de la phytothérapie, car il est possible d'agir à de nombreux niveaux :

1. **Lever la vasoconstriction locale** en freinant le système sympathique, grâce à des plantes de régulation neurovégétative :

HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale, également antalgique, anti-inflammatoire, cicatrisante, calmante.

HE de cyprès, *Cupressus sempervirens*, et HE de cajeput, *Melaleuca cajuputii*, pour leur puissante activité décongestionnante veineuse et antalgique.

Également HE d'helichryse italienne, *Helicrysum italicum*, et HE de gaulthérie, *Gaultheria procumbens*, superbes huiles essentielles anti-inflammatoires et antalgiques.

Faire préparer par la formule suivante :

HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;

HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;

HE *Melaleuca cajuputii*, cajeput 1 ml ;

HV calendula 15 ml ;

HV millepertuis 15 ml ;

Mettre 3 à 4 gouttes localement 2 fois par jour.

2. **Lever la congestion veineuse** grâce à des plantes de drainage vasculaire comme :

- **Le mélilot**, *Melitotus officinalis*, aux multiples propriétés : améliore le tonus veineux, lymphatique, capillaire, donc toute la microcirculation. Il a une activité anti-inflammatoire, antiœdémateuse, antalgique, antispasmodique, régule le système alpha sympathique et les bouffées de chaleur que l'on peut retrouver dans cette pathologie. S'utilise en gélules de plantes, d'extraits secs, d'EPS, en teinture mère.
- Également le **petit houx**, *Ruscus aculeatus*, ou le macérat mère de vigne, la vigne rouge, le marron d'Inde.

3. **Calmer l'inflammation locale** par des applications d'**argile verte** en utilisant de la pâte d'argile verte prête à l'emploi ou à préparer vous-même. À l'aide d'une spatule, appliquer en couches épaisses l'argile sur une compresse, replier aux quatre coins et appliquer sur la lésion, en recouvrant d'une compresse humide pour empêcher l'argile de sécher puis faire un bandage ou si possible envelopper avec du film plastique et laisser en place toute la nuit.

Utiliser des plantes anti-inflammatoires comme le **macérat de cassis**, 10 à 15 gouttes par jour, le **curcuma** sous forme de plante entière ou de curcumine.

4. **Reminéraliser** par des plantes comme :

- **La prèle**, *Equisetum arvense*, très riche en silice, élément essentiel du tissu conjonctif, indispensable à la synthèse du collagène, également cicatrisante, antalgique et anti-inflammatoire. S'utilise en poudre de plante, en gélules de plantes séchées, en EPS, en teinture mère.

– **L’ortie**, *Urtica dioica*, dont les parties aériennes sont très riches en sels minéraux, aux propriétés anti-inflammatoires, antalgique. S’utilise en teinture mère, en gélules de plantes, en EPS. À associer à la prêle.

Traitements complémentaires

– **la kinésithérapie** douce est indispensable et doit être poursuivie jusqu’à la guérison ;

– prendre du magnésium en supplémentation (300 à 500 mg par jour) pour lever les spasmes et diminuer l’anxiété ;

– associer des oligo-éléments comme le manganèse-cobalt, le phosphore à prendre en alternance un jour sur deux ;

– prendre des antiœdémateux comme la bromelaïne extraite de l’ananas, la serrapeptase tirée du ver à soie, également anti-inflammatoire ;

– éviter les produits laitiers qui favorisent l’inflammation, ainsi que les sucres et les graisses animales, favoriser les oméga-3 (poissons gras, amandes, noix, huile de colza) anti-inflammatoires ;

– utiliser les jus de légumes alcalinisants et reminéralisants ;

– faire doser et supplémenter en vitamine D, indispensable au métabolisme du calcium (en association avec la vitamine K2) ;

– pour améliorer le drainage, faire des infusions de feuilles de frêne et de feuilles de vigne rouge : 2 cuillères à soupe dans 1 litre d’eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes et boire 2 à 3 tasses par jour.

ALLERGIE RESPIRATOIRE

L’allergie est un état d’hyperréactivité du système immunitaire vis-à-vis d’une substance étrangère à l’organisme, appelée allergène. Il s’agit le plus souvent de

l’hypersensibilité dite de type 1, immédiate, médiée par des anticorps, les immunoglobulines IgE, qui libèrent des médiateurs chimiques inflammatoires comme l’histamine, responsable des manifestations cliniques de la rhinite allergique, l’urticaire, l’œdème de Quincke. Les pollens, les acariens, les moisissures, les poils d’animaux, sont le plus souvent responsables de ces allergies. L’allergie respiratoire peut aussi être liée à l’hypersensibilité de type 4, dite allergie retardée, qui est médiée par les immunoglobulines IgG, responsables des allergies ou plutôt des intolérances alimentaires, pouvant aussi s’exprimer par des manifestations cutanées (eczéma). L’atopie est une prédisposition génétique à des réactions d’hypersensibilité et à une production excessive d’IgE.

Les allergies respiratoires se manifestent essentiellement par la rhinite allergique, qui se traduit par des éternuements, un nez qui coule en permanence ou au contraire toujours bouché, des démangeaisons, une perte d’odorat, une gêne respiratoire, une toux sèche persistante… Elle s’accompagne souvent d’une conjonctivite allergique. En cas d’hyperréactivité excessive du système immunitaire, elle peut se compliquer d’asthme.

La rhinite allergique peut être saisonnière, durant quelques mois par an, au printemps ou en été, liée aux pollens des plantes ou aux graminées. Elle peut être permanente tout au long de l’année, liée aux allergènes de notre environnement, acariens, poils de chats, moisissures, etc.

La prise en charge de la rhinite allergique passe par la prescription de plantes antiallergiques et anti-inflammatoires, et le rééquilibrage du microbiote intestinal car le système immunitaire intestinal contrôle 70 % du système immunitaire de l’organisme (*voir « Traitements complémentaires », ci-après*).

Le **plantain** est une vaste famille de plus de 200 espèces, mais deux sont essentiellement utilisées en phytothérapie,

Plantago major et *Plantago lanceolata*. Très riches en iridoïdes, les feuilles de plantain ont de très nombreuses propriétés pharmacologiques : antihistaminique, antiallergique, anti-inflammatoire, antioxydant, immunomodulant, antispasmodique, antitussif, cicatrisant. C'est une des plantes majeures dans tous les types d'allergies, elle n'a aucune toxicité, aucun effet secondaire (contrairement aux antihistaminiques classiques), aucune contre-indication. Il se prend en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules d'extraits secs ou de poudre de plante (2 à 4 gélules par jour). Très efficace également en infusions. Il existe un collyre au plantain pour les conjonctivites.

Le **cassis**, *Ribes nigrum*, essentiellement sous forme de bourgeons, est aussi une des plantes irremplaçables à utiliser dans les allergies grâce à ses propriétés de stimulation et de régulation de la production de cortisol par les glandes surrénales. Anti-inflammatoires, antiallergiques, antioxydants, immunorégulateurs, les bourgeons de cassis sont à prendre sous forme de macérat mère (10 à 15 gouttes par jour) ou de macérat glycériné 1DH (50 à 100 gouttes par jour). Il peut se prendre également sous forme d'EPS, en association avec le plantain, 1 cuillère à café par jour pendant plusieurs mois.

L'huile essentielle d'**estragon**, *Artemisia dracunculus*, par sa richesse en chavicol et anéthol, a de remarquables propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques.

→ Dans 125 ml de *Ribes nigrum* MG 1DH mettre 3 ml d'HE *Artemisia dracunculus* estragon. Prendre 100 gouttes tous les matins dans un ½ verre d'eau pendant 1 mois puis prendre 50 gouttes le matin pendant plusieurs mois si la rhinite est chronique ou seulement pendant la période de pollens.

L’**astragale**, *Astragalus mongholicus*, possède une activité antiallergique par modulation de l’immunité (rééquilibre la balance Th1/Th2), diminue l’inflammation des voies respiratoires et leur hyperactivité, diminue la sécrétion de mucus. À prendre en gélules d’extrait sec ou en EPS.

L’huile de **cumin noir**, *Nigella sativa*, est antihistaminique, antiallergique, anti-inflammatoire, bronchodilatatrice. Elle se prend sous forme de capsules, 2 à 4 par jour.

L’huile de **périlla**, plante proche du basilic, est riche en oméga-3, anti-inflammatoire, et surtout en acide rosmarinique, composé phénolique antiallergique puissant et régulateur du système immunitaire. Prendre 3 ou 4 capsules par jour.

Pensez à drainer le foie qui joue un rôle capital dans l’élimination des allergènes grâce au **pissenlit**, *Taraxacum dens leonis*, cholérétique et cholagogue, détoxifiant hépatique, mais aussi antiallergique et anti-inflammatoire. À prendre 2 semaines par mois.

En mycothérapie, ***Agaricus blazei***, ou champignon du soleil, en plus de ses propriétés anticancéreuses et anti-inflammatoires, est immunomodulateur, et réduit les niveaux plasmatiques d’IgE. Il a toute sa place dans le traitement des allergies respiratoires ou cutanées. Prendre 2 gélules par jour de poudre de champignon ou 1 gélule d’extrait.

Traitements complémentaires

- la prise régulière de *probiotiques* est indispensable car un microbiote intestinal équilibré, par son interaction avec le système immunitaire intestinal, assure une modulation du système immunitaire en hyperréactivité ;
- les tests allergologiques retrouvent la plupart du temps les allergènes respiratoires (acariens, poussières, pollens, poils de chat). En cas d’échec des traitements, pensez aux *intolérances alimentaires* qui peuvent s’exprimer par une

symptomatologie respiratoire. L'éviction de l'aliment en cause peut amener une amélioration très rapide. Quelques laboratoires pratiquent cette recherche ;

- doser la vitamine D et corriger un éventuel déficit. La vitamine D est un immuno-modulateur. La carence en vitamine D favorise les allergies et l'asthme en augmentant les IgE ;
- ne pas oublier les oligo-éléments, le manganèse, le manganèse-cobalt, le magnésium, le soufre ;
- les œufs de caille sont bien connus pour leurs propriétés antiallergiques, grâce à l'ovomucoïde qu'ils contiennent. Prendre 3 œufs tous les matins pendant 7 ou 8 semaines. Existent aussi en gélules, 2 à 4 par jour.

ALOPÉCIE

L'alopécie désigne la perte partielle ou totale de cheveux qui peut conduire à la calvitie. La forme la plus répandue est l'alopécie androgénique ou androgénétique, fréquente chez les hommes, mais touchant aussi les femmes, entraînant un préjudice esthétique mal vécu. Des alopécies diffuses peuvent se voir également, car il y a des variations saisonnières dans la chute des cheveux, et certaines situations favorisent également cette chute, comme la grossesse, l'hypo- ou hyperthyroïdie, la prise de pilules contraceptives. Enfin, certaines alopécies peuvent se produire en plaques, comme la pelade ou la teigne (due à un champignon).

Dans les alopécies androgéniques, où souvent se retrouve un facteur génétique, le mécanisme est hormonal. La testostérone est alors transformée de manière excessive par une enzyme, la 5-alpha réductase, en di-hydro-testostérone (DHT) toxique pour les glandes sébacées et le follicule pileux. De plus, l'augmentation du sébum qui en résulte (*voir entrée « Acné », page 32*) asphyxie la racine.

Cette hypersensibilité des follicules pileux est également en cause dans l'hirsutisme où se produit le phénomène inverse, une augmentation de la pilosité. Mais le mécanisme est le même. De plus, la DHT raccourcit la phase de croissance du cheveu qui devient de plus en plus fin, et leur nombre diminue progressivement.

- Plusieurs plantes diminuent l'activité de la 5-alpha réductase ainsi que la liaison de la DHT avec les récepteurs androgéniques, elles sont aussi à utiliser dans l'hirsutisme :
  – l'ortie racine, *Urtica dioica*, est utilisée pour ses effets endocriniens (la feuille pour ses propriétés antirhumatismales). Elle se prend en EPS (1 ou 2 cuillères à café/jour), en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en gélules de poudre de plantes (4 à 6 par jour) ou d'extraits secs (2 gélules par jour) ;
  – le palmier de Floride, *Serenoa repens* ;
  – le prunier d'Afrique, *Pygeum africanum* ;
  – les graines de courge, *Cucurbita pepo*.
  Ces trois plantes se prescrivent en gélules de plante ou d'extraits secs.
  (À noter que ces mêmes plantes sont employées dans l'adénome prostatique, la 5-alpha réductase est elle aussi en cause dans cette pathologie.)
  – la scutellaire, *Scutellaria baicalensis*, grâce à la baicaline, diminuerait également l'activité des récepteurs androgéniques et stimulerait les cellules du derme. À associer aux plantes précédentes, en gélules d'extraits ;
  – prendre des plantes riches en silice qui permettent de fortifier le cheveu comme le bambou tabashir, l'ortie feuille, la prêle.
- **Deux champignons médicinaux** peuvent être utilisés :
  – le polypore en ombrelle, *Polyporus umbellatus* ;
  – la pleurote, *Pleurotus ostreatus*.

Ils favorisent la repousse des cheveux. En gélules de poudre ou d'extraits.

- Localement, un mélange d'huiles essentielles est très utile pour stimuler la repousse : dans un flacon de 10 ml, mettre à parts égales HE mandarine, *Citrus reticulata* (zeste) ; HE gingembre, *Zingiber officinale* ; HE romarin à verbénone, *Rosmarinus officinalis ct verbenone* ; HE géranium rosat, *Pelargonium asperum*.

Mettre 3 gouttes du mélange dans le shampooing 2 ou 3 fois par semaine.

Traitements complémentaires

- éviter les shampooings trop agressifs et les teintures ;
- faire doser le zinc et la vitamine D qui sont indispensables à la croissance des cheveux et supplémenter si nécessaire ;
- prendre régulièrement des oméga-3 et 6 ;
- prendre des compléments alimentaires riches en cystine et méthionine, acides aminés nécessaires à la formation des cheveux, associés aux vitamines du groupe B ;
- indispensable également : un bon équilibre du microbiote intestinal, avec des prises régulières de probiotiques.

ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative entraînant un déclin progressif des facultés cognitives et de la mémoire. Elle touche au début la mémoire à court terme, puis apparaissent petit à petit des troubles cognitifs plus sévères, irritabilité, confusion, troubles de l'humeur, et enfin une altération totale de la mémoire, évoluant vers la perte des fonctions autonomes. C'est la forme la plus fréquente de démence de l'adulte, et sa prévalence est en constante augmentation dans nos sociétés.

Elle est liée à la production excessive et à l'accumulation dans le cerveau d'une substance appelée protéine bêta-

amyloïde, qui forme des plaques amyloïdes entraînant la mort neuronale. Il n'existe à ce jour aucun traitement efficace. Maladie très angoissante, elle prive pendant de longues années les patients atteints de leur humanité, faisant disparaître les souvenirs, la faculté de penser, bouleversant les relations familiales.

L'échec des différents traitements ciblés sur la seule protéine bêta-amyloïde est lié au fait que la maladie d'Alzheimer est une maladie multifactorielle.

Les facteurs génétiques jouent un rôle important, les porteurs du gène ApoE4 ont plus de 60 % de risque de contracter la maladie.

La fabrication excessive de protéine bêta-amyloïde est en fait une *réponse protectrice du cerveau à une agression* liée *:*

- à une inflammation, due à une infection bactérienne (borrélia et autres) ou virale, à des moisissures, à un régime alimentaire trop riche en sucre, en gluten, en produits laitiers ;
- des carences en nutriments, en hormones ;
- à la présence de substances toxiques, métaux ou toxines.

Beaucoup de ces facteurs sont intimement liés à notre régime alimentaire, notre niveau d'activité physique, notre exposition au stress. Il est difficile de faire la liste des facteurs de risque, je vous renvoie à l'ouvrage remarquable du Dr Dale Bredesen, neurologue américain, *La Fin d'Alzheimer*. Il a pu mettre en évidence trente-six mécanismes contributeurs dans cette maladie. Tant que l'industrie pharmaceutique ne recherchera qu'un médicament ou un vaccin miracle ciblant la seule protéine bêta-amyloïde, en ignorant tous les autres mécanismes en jeu, la maladie d'Alzheimer aura encore de beaux jours devant elle.

La prise en charge de cette maladie passe par un bouleversement total du mode de vie et de l'hygiène de vie, par l'alimentation, l'activité physique, la correction des déficits nutritionnels. De nombreuses plantes permettent de protéger le cerveau et de faire reculer le déclin cognitif.

Plantes qui agissent sur la mémoire et la neuro-inflammation

- le ginkgo biloba, le bacopa, *Bacopa monnieri*, les jeunes pousses de l'olivier, *Olea europaea*, le romarin, *Rosmarinus officinalis*, ont montré tout leur intérêt dans la maladie (*voir entrée « Mémoire », page 266*) ;
- le curcuma, *Curcuma longa*, possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes reconnues, en particulier sur les pathologies liées à la neuro-inflammation. Son action neuroprotectrice se manifeste dans les maladies neurodégénératives par la réduction des cytokines pro-inflammatoires. La curcumine et les nombreux composants du curcuma comme la tumérone passent la barrière hémato-encéphalique et réduisent la formation des plaques amyloïdes. On trouve de nombreuses préparations de curcumine, associée avec de la pipérine du poivre noir pour améliorer l'absorption digestive, qui peut parfois être irritante pour la muqueuse intestinale. Préférer la curcumine sous forme de micelles ou de phospholipides. Il se prend en comprimés ou gélules de curcumine concentrée (2 ou 3 par jour selon le dosage). En EPS (1 cuillère à café par jour), le curcuma est sous forme de totum de la plante, avec tous ses composants. On peut aussi prendre le curcuma en poudre à mettre généreusement dans son alimentation, ou en gélules (2 à 4 par jour) ;
- *Huperzia serrata* est une plante de la pharmacopée chinoise, riche en hyperzine, inhibiteur naturel de l'acétylcholinestérase. Elle stimule aussi la production de

glutamate qui intervient également dans les processus de mémorisation. Elle contribue à augmenter les performances cognitives et la mémoire. Se trouve en gélules d'extrait, 1 ou 2 gélules par jour. Contre-indication : l'hypertension artérielle et les troubles cardiovasculaires ;

- la rhodiole, *Rhodiola rosea*, est un adaptogène qui permet de réguler l'anxiété et le stress. Par son action antiacétylcholinestérase, la plante améliore les performances intellectuelles et la mémoire. Elle est neuroprotectrice, antioxydante et peut être utilisée dans les pathologies du vieillissement, mais aussi les maladies neurodégénératives comme le Parkinson ou la maladie d'Alzheimer. À prendre sous forme d'extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin) ;
- un champignon médicinal chinois, *Hericium erinaceus* ou crinière de lion, possède la propriété de stimuler la synthèse du NGF (Neuronal Growth Factor), ce facteur de croissance des cellules nerveuses, en particulier des cellules cholinergiques. Prendre en gélules d'extrait de 400 à 500 mg, 1 ou 2 par jour ;
- la papaye fermentée, tirée du fruit *Carica papaya*, est un antioxydant très puissant qui stimule la production de deux enzymes majeures, le glutathion et la superoxydedismutase SOD. Cet extrait neutralise les radicaux libres, l'oxydation des lipides et ralentit l'évolution de la maladie d'Alzheimer et du Parkinson. Elle se prend en poudre, 2 à 3 grammes par jour ;
- l'algue klamath est une algue bleue, une cyanobactérie, originaire du lac Klamath dans l'Oregon. Elle possède une grande valeur nutritionnelle, mais elle est aussi très riche en phényléthylamine (EPA), molécule apparentée aux amphétamines, stimulante du système nerveux, que l'on retrouve aussi dans le chocolat noir. C'est un neuromodulateur, elle favorise la sensation de bien-être,

améliore la concentration, la mémoire. On la trouve en gélules ou en comprimés de divers dosages selon les fabricants, ou en poudre, en extrait liquide. Prendre de 2 à 3 grammes par jour ;

- l'ashwagandha, *Withania somnifera*, est une plante adaptogène majeure de la médecine ayurvédique. Elle est tonifiante et fortifiante, mais en même temps anxiolytique, améliore le sommeil et combat le stress. Elle est anti-inflammatoire et contribue à la réduction des plaques amyloïdes. Prendre 300 à 500 mg matin et soir sur de longues périodes.

La détérioration des troubles cognitifs entraîne souvent des troubles de l'humeur, un état dépressif, des troubles du comportement avec irritabilité, agressivité et état dépressif, des troubles du sommeil.

L'ashwagandha et la rhodiole permettent de réguler ces troubles mais il est possible d'utiliser aussi les plantes du stress et de la dépression que sont la passiflore, l'aubépine, la valériane, l'eschscholtzia, le millepertuis, le griffonia en fonction des tableaux cliniques (*voir les entrées « Dépression », page 128, « Angoisse (Crise d') », page 53, « Sommeil », page 343*).

Traitements complémentaires

- de nombreuses études établissent des relations entre une glycémie élevée et une atrophie du cerveau. Et même chez les gros consommateurs de sucre avec des glycémies normales, c'est le taux d'insuline élevé qui est délétère pour le cerveau. Car l'insuline est une hormone pro-inflammatoire. Pour de nombreux neurologues, *la résistance à l'insuline est sans doute le principal contributeur au développement et à la progression de la maladie d'Alzheimer*. S'il manque de glucose, aliment prioritaire des neurones, l'organisme met en place la production de corps cétoniques, issus des graisses, qui vont

servir de substitut du glucose pour le cerveau. Pour favoriser la cétose, il faut mettre en place un régime pauvre en glucides (vous trouverez de nombreux ouvrages sur le sujet). On peut également mettre en place le jeûne intermittent (ou *fasting*) qui consiste à faire un jeûne de seize heures par jour ;

- l'huile de coco est une huile très riche en triglycérides à chaîne moyenne (TCM), précurseurs des corps cétoniques. Commencer par une petite quantité d'huile, une cuillère à café 2 ou 3 fois par jour (2 à 5 grammes), au cours du repas. Puis augmenter progressivement jusqu'à une cuillère à soupe 3 fois par jour. Répartir les apports de façon régulière dans la journée pour maintenir un flux constant vers le cerveau. Existe aussi en gélules dosées à 1 gramme ;
- soigner ses intestins et son microbiote. Un microbiote déséquilibré et une hyperperméabilité intestinale sont responsables d'une inflammation chronique de l'organisme. Prendre des probiotiques et des prébiotiques, éviter le plus possible le gluten et les produits laitiers pro-inflammatoires. Consommer du bouillon d'os, riche en acide glutamique, cicatrisant de l'intestin ;
- normaliser ses taux de vitamine D_3, C, B_6, B_9, B_{12}, K_2, de zinc, d'homocystéine, de coenzyme Q_{10} ;
- prendre des compléments à base d'oméga-3, manger des poissons gras (saumon, maquereau, anchois, sardine, éviter les poissons d'élevage), des noix et des amandes, utiliser l'huile de colza, de noix, de coco ;
- adopter un régime méditerranéen ;
- bien dormir, de 7 à 8 heures par nuit. Si nécessaire, prendre de la mélatonine. Éviter les psychotropes, anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs qui altèrent la mémoire ;

- mettre en place une activité physique régulière, si possible 4 ou 5 jours par semaine, pendant 45 à 60 minutes ;
- lutter contre le stress : par la méditation, le yoga, la cohérence cardiaque.

ANDROPAUSE

Moins spectaculaire dans sa symptomatologie que la ménopause, souvent méconnue car d'installation plus progressive et ne touchant pas tous les hommes, l'andropause ou déficit androgénique lié à l'âge (DALA) se définit comme un ensemble de symptômes physiologiques et psychologiques qui accompagnent la baisse de la testostérone chez l'homme entre 45 et 65 ans.

Cela se traduit par des troubles de l'érection, une baisse progressive de la libido et de l'activité sexuelle, une prise de poids, une modification de la silhouette avec augmentation de la masse grasse, des troubles mictionnels, une insomnie, des apnées du sommeil, un état axio-dépressif, de l'irritabilité, un manque de motivation, d'élan vital, des troubles de la concentration. Biologiquement, on observe une baisse de la testostérone libre.

De nombreux facteurs ont été associés à la baisse de la testostérone testiculaire : le surpoids, le diabète, un syndrome métabolique, un stress chronique, un manque d'activité physique, tout cela résultant d'une accumulation de mauvaises habitudes de vie.

Deux plantes majeures pour stimuler la production de testostérone :

- le **tribulus**, *Tribulus terrestris*, augmente la sécrétion d'androgènes en stimulant la production de LH (hormone lutéinisante) sécrétée par l'hypophyse, stimule les récepteurs aux androgènes et à la DHEA. La prise de tribulus permet une diminution du pourcentage de graisse

corporelle, permet d'accroître la fertilité et le nombre de spermatozoïdes, améliore les troubles de l'érection. La plante peut être aussi utile chez les sportifs en augmentant la force musculaire et l'endurance ;

- le **mucuna**, *Mucuna pruriens* ou pois mascate, est une grande plante de la médecine indienne, très riche en L-dopa, précurseur de la dopamine et que l'on utilise dans la maladie de Parkinson. Elle est aussi incontournable dans le déficit androgénique et l'hypofertilité. Elle améliore la concentration et la mobilité du sperme, permet une augmentation significative de la LH et de la testostérone, stimule l'hormone de croissance, augmente également la synthèse d'autres neuromédiateurs comme la sérotonine et la noradrénaline. Elle permet donc une amélioration de l'humeur, des capacités cognitives, mémoire, attention.

Ces deux plantes peuvent être associées et se prennent sous forme de gélules d'extraits de 300 à 400 mg (2 gélules par jour) ou d'EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour) pendant 6 mois, à renouveler.

(La prescription de testostérone ou, dans une moindre mesure, de plantes augmentant la testostérone a longtemps été soupçonnée de potentiellement augmenter le risque de cancer de la prostate. Or, des études récentes montreraient au contraire qu'un faible taux de testostérone augmente le risque de cancer de la prostate ainsi que les récidives.)

En gemmothérapie, plusieurs bourgeons ont leur intérêt chez l'homme à cet âge de la vie :

- le macérat de bourgeons de mélèze, *Larix decidua*, est un antioxydant et par son action sur les capillaires et la microcirculation améliore l'irrigation sanguine, et par ce mécanisme les troubles érectiles ;
- le macérat de jeunes pousses de séquoia, *Sequoia gigantea*, est un stimulant glandulaire masculin. Il stimule la spermatogenèse, c'est un tonique sexuel, physique,

intellectuel, il équilibre le fonctionnement de la prostate. C'est le grand remède permettant de ralentir le processus de vieillissement chez l'homme avec

- le macérat de bourgeons de chêne, *Quercus robur*, qui relance la dynamique testiculaire et traite l'asthénie sexuelle en améliorant et stimulant la sécrétion gonadique de testostérone.

Ces trois macérats se prennent à raison de 10 à 15 gouttes par jour, seuls ou en association, ou en alternance.

- l'astragale, *Astragalus mongholicus*, est une grande plante de stimulation du système immunitaire, surtout en cas d'immuno-sénescence. Elle a de plus montré des actions sur le vieillissement en général, le système nerveux, cardiovasculaire, rénal, mais aussi sur le système endocrinien et en particulier le vieillissement génital masculin, augmentant le poids relatif des testicules, le nombre et la mobilité des spermatozoïdes. Elle se trouve sous forme de gélules d'extraits secs ou de poudre de plante (1 à 3 gélules par jour selon les formes), de teinture mère (50 gouttes par jour), d'EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour). Faire des cures de 3 mois.

Traitements complémentaires

- adopter une bonne hygiène de vie influence le taux de testostérone ;
- modérer la consommation d'alcool, arrêt du tabac ;
- suivre une alimentation de type méditerranéen : consommer plus de fruits et légumes, plus de légumineuses, diminuer les viandes rouges, préférer volailles et viandes blanches, manger des poissons gras riches en oméga-3 (saumon, maquereau, sardine), éviter le sucre et les aliments salés, utiliser les épices, et 1 ou 2 verres de vin rouge par jour ;
- pratiquer régulièrement une activité physique ;

- maintenir un taux de cholestérol suffisant car il est nécessaire pour la synthèse des androgènes (bannir les statines).

ANGINE

L'angine est une infection aiguë de l'oropharynx, virale dans 80 % des cas. En cas d'infection bactérienne, on retrouve la plupart du temps le streptocoque bêta-hémolytique. Elle touche principalement les amygdales mais peut être plus diffuse et toucher toute la muqueuse (pharyngite). Elle associe de la fièvre, une douleur importante à la déglutition, une augmentation de volume des ganglions. Elle peut être érythémateuse, donnant une angine rouge, congestive, ou érythémato-pultacée, dite angine blanche, avec un enduit blanchâtre sur les amygdales. Parfois on peut voir une angine vésiculeuse liée à l'herpès. Seule l'angine bactérienne, détectée par un prélèvement, nécessite un antibiotique. Il est important de consulter un médecin en cas d'angine avec une fièvre élevée persistant plus de 48 heures. Éviter les anti-inflammatoires qui peuvent majorer l'infection.

- Localement, des gargarismes de plantes sont très efficaces.

La ronce, *Rubus fructicosus*, est très riche en tanins qui lui confèrent des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Prendre des jeunes feuilles de ronce, faciles à trouver, et en mettre une poignée dans un litre d'eau. Faire bouillir doucement 3 minutes, laisser infuser 15 minutes. Faire des gargarismes et boire le liquide, 4 ou 5 fois par jour. On peut ajouter une cuillère à café de miel qui va potentialiser l'effet.

Les fleurs de sureau, les feuilles de noyer peuvent aussi être utilisées en gargarisme d'infusion.

• En interne, deux grandes plantes anti-inflammatoires des muqueuses, antivirales, antibactériennes, immunostimulantes peuvent être associées : l'échinacée, *Echinacea purpurea*, et la réglisse, *Glycyrrhiza glabra*. Pour un effet plus rapide, préférer les formes liquides que l'on avale en les gardant un peu dans la bouche, comme en teinture mère (30 gouttes de chaque 3 ou 4 fois par jour, 1 goutte par année d'âge chez les enfants de plus de 6 ans), ou en EPS (1 cuillère à café du mélange des deux plantes, 3 ou 4 fois par jour, 1 ml par 10 kg de poids chez l'enfant).

• En aromathérapie, l'HE d'**origan**, *Origanum compactum*, est une anti-infectieuse puissante à large spectre d'action sur les bactéries et les virus. Elle est anti-inflammatoire, stimulante immunitaire. Difficile à utiliser pure par voie orale en raison de sa puissance de goût, elle existe en capsules ou comprimés très faciles à prendre, à raison de 2 ou 3 fois par jour pendant 1 semaine. Contre-indiquée chez la femme enceinte.

• On utilise également la préparation suivante :

– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol 1 ml ;
– HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 1 ml ;
– HE *Eucalyptus globulus* 1 ml ;
– HE *Cinnamomum verum*, cannelle 1 ml ;
– alcool 90° ou solubilisant qsp 30 ml.

Prendre 20 gouttes 4 fois par jour dans de l'eau.

Contre-indiqué chez la femme enceinte et les enfants.

• Par contre, on peut utiliser localement chez l'adulte et l'enfant :

– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree ;
– HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol ;
– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale qsp 20 % ;
– huile végétale de macadamia ou arnica 80 % qsp 30 ml.

→ Mettre 6 gouttes en friction de la gorge 3 ou 4 fois par jour.

- Des **hydrolats** peuvent être employés en association : laurier noble, sarriette, thym à linalol, ou ravintsara. Une cuillère à café dans une tasse d'eau chaude 3 fois par jour.

Traitements complémentaires

- les oligo-éléments cuivre et bismuth (en granions ou oligosols), à prendre en alternance, 1 ampoule de chaque 3 ou 4 fois par jour ;
- le chlorure de magnésium à 20 % est un antiviral puissant. Diluer un sachet de 20 grammes dans 1 litre d'eau. Prendre ½ verre toutes les 2 heures et espacer dès amélioration.

ANGOISSE (Crise d')

La crise d'angoisse, ou attaque de panique, se manifeste de façon brutale par une peur intense de mourir, une sensation de danger immédiat, accompagnée de symptômes physiques parfois spectaculaires, sueurs, palpitations, tremblements, douleurs thoraciques, difficultés respiratoires, étouffement, vertiges, ressentis par la personne qui a l'impression de perdre totalement le contrôle. Elle peut durer entre 20 et 30 minutes, et conduit souvent au service des urgences qui élimine toute pathologie organique. Elle peut survenir dans n'importe quel contexte de stress mais également en dehors de tout facteur stressant, sans raison apparente. Si les attaques de panique se répètent, elles peuvent devenir chroniques et perturber profondément le quotidien de la personne atteinte.

Les attaques de panique sont associées à de nombreuses pathologies : troubles anxieux généralisés, état dépressif (*voir entrée « Dépression », page 128*), phobies sociales, agoraphobie, phobie des transports, problèmes de dépendance, troubles du comportement alimentaire

(boulimie, anorexie), qui nécessitent une prise en charge spécifique.

Les symptômes de la crise d'angoisse sont exactement ceux de la spasmophilie, qui rentre maintenant dans le cadre des « troubles paniques ». La prise en charge de celle-ci nécessite donc la même approche en phytothérapie.

- **En cas de crise** : les huiles essentielles constituent le traitement de choix du fait de leur rapidité d'assimilation et d'action.

L'huile essentielle de camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, est un puissant sédatif nerveux, d'action rapide, que l'on peut utiliser :

  – en olfaction : mettre le flacon sous le nez et respirer profondément plusieurs fois ;
  – en application de 2 gouttes sur le plexus cervical (nuque) ou solaire (sous le sternum) ;
  – ou directement 1 goutte sur la langue ou sur le dos de la main à lécher.

- On peut également faire la préparation suivante :
  – HE *Citrus sinensis*, orange douce (zeste) 2 ml ;
  – HE *Citrus aurantium bergamia*, bergamote zestes (zeste) 2 ml ;
  – HE *Citrus aurantium*, petit grain bigarade (rameaux) 1 ml ;
  – HE *Citrus aurantium amara*, néroli (fleurs) 0,5 ml ;
  – huile végétale de jojoba qsp 10 ml.

Appliquer 4 gouttes du mélange au creux des poignets et au niveau du plexus solaire. À renouveler au cours de la journée, entre 2 et 4 fois par jour.

- Le **traitement de fond** fait appel à de multiples plantes, mais c'est surtout le domaine de la gemmothérapie :
  – le macérat d'aubépine, *Crataegus oxyacantha*, a des propriétés anxiolytiques, sédatives, antiarythmiques et

régulatrices du rythme cardiaque, donc il est très indiqué dans les crises d'angoisse où les symptômes cardiovasculaires sont prédominants (oppression de la région cardiaque, palpitations, tachycardie) ;

– le macérat de saule blanc, *Salix alba*, est lui indiqué dans l'hyperexcitation nerveuse, l'hystérie, la névrose gastrique et les troubles dyspeptiques psychosomatiques (avec *Ficus carica*), les tendances phobiques et maniaques, les vertiges ;

– le macérat de tilleul, *Tilia tomentosa*, peut se prescrire dans les états d'agitation, d'anxiété, d'hyperémotivité, de boulimie, de névrose d'angoisse, de névrose phobique et obsessionnelle, les peurs irraisonnées, la spasmophilie, les vertiges ;

– le macérat de figuier, *Ficus carica*, trouve son indication dans les états anxieux avec somatisation surtout digestive, l'anorexie, la boulimie, les névroses phobiques et obsessionnelles... ;

– le macérat d'érable champêtre, *Acer campestre*, dans la névrose d'angoisse avec attaques de panique et peur d'un danger indéfinissable, névrose phobique, tics nerveux, vertiges.

Tous ces macérats se prescrivent, selon le tableau clinique présenté, à raison de 15 gouttes matin et soir en traitement d'attaque pendant 2 mois, puis 10 gouttes par jour sur le long cours. L'aubépine, le tilleul et le figuier existent aussi en macérat glycériné 1DH, 100 gouttes 2 fois par jour puis 50 deux fois par jour.

– l'eschscholtzia, *Eschscholtzia californica*, le pavot de Californie, est surtout connu pour ses propriétés sédatives mais c'est un remarquable anxiolytique, à prendre la journée dans les états anxieux importants. En gélules d'extraits (1 gélule 2 ou 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 ou 3 fois par jour).

Un état dépressif sous-jacent doit bien sûr être traité si celui-ci se manifeste par des crises d'angoisse.

Traitements complémentaires

- prendre des fleurs de Bach (Rescue) et les fleurs adaptées au tableau clinique ;
- les oligo-éléments comme le lithium, le magnésium et le manganèse sont très utiles ;
- dans tous les cas, prendre du magnésium, 300 à 400 mg par jour, et ne pas hésiter à augmenter les doses ;
- les oméga-3 régulent le fonctionnement cérébral. Prendre des compléments alimentaires et augmenter la consommation de poissons gras, de noix, d'amandes ;
- arrêt du café, du tabac, des excitants ;
- pratiquer des activités physiques régulières, du yoga, de la méditation, des arts martiaux.

ANGOR

L'angor ou angine de poitrine se manifeste par une douleur thoracique profonde ou à type de serrement intense derrière le sternum. Elle survient à l'effort et se calme rapidement au repos. Elle signe la souffrance du cœur qui ne reçoit plus assez de sang en raison du rétrécissement des artères coronaires lié à l'athérosclérose (*voir ce terme page 69*). Elle peut irradier dans le bras gauche, la mâchoire. L'infarctus du myocarde représente la complication majeure de l'angor. L'angine de poitrine est un signal d'alerte et nécessite un bilan cardiologique rapide. Le traitement classique est la prise de trinitrine qui doit soulager rapidement. Mais toute douleur dans cette région n'est pas forcément d'origine cardiaque, une consultation médicale est donc nécessaire.

L'athérosclérose nécessite une prise en charge globale associant plantes médicinales et hygiène de vie et

alimentaire. Le traitement de l'angor lui-même doit se faire en association avec le traitement classique ou en substitution si celui-ci est mal supporté (la trinitrine donne souvent des maux de tête, parfois violents).

En aromathérapie, l'huile essentielle de **khella**, *Ammi visnaga*, possède des propriétés antispasmodiques puissantes : elle est coronarodilatatrice, bronchodilatatrice, urétérodilatatrice. Elle est indiquée dans la crise d'asthme, la crise de colique néphrétique et surtout dans l'angine de poitrine aiguë et dans l'insuffisance coronarienne chronique.

→ En cas de crise d'angor ou en cas de suspicion d'infarctus, en attendant le Samu, appliquer 5 à 6 gouttes sur la poitrine en face du cœur, à renouveler tous les ¼ d'heures. Attention car il y a un risque de photosensibilisation et prudence chez les allergiques.

Dans l'insuffisance coronarienne, si le traitement classique n'est pas suffisant, on peut associer l'huile essentielle d'**ylang-ylang**, *Cananga odorata*, qui a une action calmante respiratoire et cardiaque, régule la tachycardie, ainsi que l'huile essentielle de **lavande vraie** ou **officinale**, *Lavandula angustifolia* ou *vera*, antispasmodique, antalgique, calmante, régulatrice du système sympathique. À mettre dans un macérat glycériné d'**olivier**, *Olea europaea*, fluidifiant, protecteur vasculaire, antiathéromateux.

- Préparer ou faire préparer par le pharmacien la formule :
  – HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;
  – HE *Cananga odorata*, ylang-ylang 1 ml ;
  – HE *Ammi visnaga*, khella 1 ml ;
  – *Olea europaea* Bg MG 1DH 125 ml ;
  – prendre 50 gouttes 3 fois par jour aux repas.

Le **lilas**, *Syringa vulgaris*, en macérat de bourgeons, améliore la vascularisation et l'irrigation du myocarde,

l’oxygénation et sa nutrition. C’est un antispasmodique cardiaque d’action similaire à la trinitrine à utiliser dans les crises d’angor à raison de 10 gouttes 2 ou 3 fois par jour.

Traitements complémentaires

- en oligothérapie, le manganèse-cobalt est très utile dans cette indication pour ses effets antispasmodiques et calmants dans les douleurs précordiales.

ANOREXIE

L’anorexie se définit comme une perte d’appétit. Ce symptôme peut avoir des causes extrêmement variées : suites de maladies infectieuses, métaboliques, de cancers, de post-opératoire, troubles digestifs, prise de médicaments, causes psychologiques (dépression, troubles anxieux). L’anorexie mentale est un trouble du comportement alimentaire qui nécessite une prise en charge psychologique et ne relève pas de la phytothérapie.

L’anorexie peut s’accompagner de nausées, de dégoût de la nourriture, d’une perte de poids, voire d’une altération de l’état général.

Son traitement passe bien sûr par la prise en charge de la cause, s’il y en a, mais plusieurs plantes peuvent aider à stimuler l’appétit.

- Le **fenugrec**, *Trigonella foenum-graecum*, est une plante utilisée depuis l’Antiquité pour ses propriétés alimentaires car elle est d’une grande richesse nutritionnelle (protéines, fibres, vitamines, minéraux). C’est aussi une plante médicinale grâce à la richesse de ses graines en mucilage, en flavonoïdes et en sapogénines (phyto-œstrogènes) et serait androgénisante. Le fenugrec a une activité fortifiante importante, il est anabolisant, augmente l’appétit chez les personnes dénutries. Il stimule le pancréas endocrine et régule la glycémie, mais seulement chez le sujet diabétique. Il se prescrit essentiellement sous forme de

poudre de graines ou d'extrait, 2 gélules matin et soir au moment des repas.

- La **gentiane**, *Gentiana lutea*, grâce aux substances amères qu'elle contient, augmente les sécrétions salivaires et gastriques (par son action sur le parasympathique). C'est un puissant stimulant de l'appétit, elle est antispasmodique intestinal, régule le reflux gastro-œsophagien, les dyspepsies, l'anorexie du sujet âgé. Pendant les traitements de cancérologie, elle permet de traiter les mucites, les bouches sèches (hyposialorrhée) fréquentes. Son action antidépressive légère peut être intéressante dans la perte d'appétit. Elle se prend en décoction de racines (1 cuillère à café pour une tasse d'eau, faire bouillir puis laisser infuser 10 minutes, prendre deux tasses par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait (2 à 4 par jour), en teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 1 ou 2 fois par jour).
- Le **gingembre**, *Zingiber officinale*, dont on emploie le rhizome, la partie souterraine, stimule les contractions péristaltiques et la région antrale gastrique, permet donc la vidange de l'estomac, diminue les nausées et les vomissements, stimule l'appétit. Il augmente également le flux salivaire et accélère donc la digestion des aliments. Il se prend en gélules d'extrait sec (1 ou 2 gélules 2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 3 fois par jour), en infusion (5 g de gingembre frais râpé pour 200 ml d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 2 ou 3 fois par jour), en huile essentielle (1 ou 2 gouttes par jour sur un support neutre).
- L'algue **klamath** est une algue bleue, une cyanobacterie, originaire du lac Klamath dans l'Oregon. Elle possède une grande valeur nutritionnelle avec une variété impressionnante de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, d'antioxydants comme la phycocyanine, ainsi

que des oméga-3. Elle est très riche en phényléthylamine (EPA), molécule apparentée aux amphétamines, stimulante du système nerveux, que l'on retrouve aussi dans le chocolat noir. C'est un neuromodulateur, elle favorise la sensation de bien-être. Elle est utilisée pour relancer l'appétit et le métabolisme chez les convalescents, après une maladie infectieuse, un cancer ou après une opération. On la trouve en gélules ou en comprimés de divers dosages selon les fabricants, ou en poudre, en extrait liquide. Prendre de 2 ou 3 grammes par jour pendant 1 à 2 mois.

- Autre algue bleue, la **spiruline** est aussi un concentré de nutriments, protéines, vitamines, minéraux, à utiliser dans les états de dénutrition et de carence, de convalescence, de fatigue avec perte d'appétit. Se trouve sous diverses formes, poudre, comprimés, gélules. Prendre de 1 à 3 grammes par jour.
- Les bourgeons de **chêne**, *Quercus robur* ou *pedunculata*, sont un grand remède de sénescence, redonnent de la force, surtout chez les sujets âgés. Ils stimulent les glandes surrénales, c'est un grand complémentaire des plantes déjà citées. Ils se prennent en macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour.
- Les bourgeons de **hêtre**, *Fagus sylvatica*, peuvent être employés dans toutes les maladies chroniques et maladies infectieuses traînantes, où le malade s'épuise. Ils stimulent également un système immunitaire déficient. Se prennent en macérat glycériné 1DH, 50 gouttes matin et soir.

Traitements complémentaires

- L'eau de mer hypertonique (sérum de Quinton) est très concentrée en oligo-éléments et minéraux parfaitement assimilables et permet de reminéraliser l'organisme rapidement. Elle a une action globale sur l'équilibre de l'organisme. Elle est prélevée en profondeur loin des côtes. Facilite la récupération après des interventions

chirurgicales, des maladies infectieuses chroniques et a un effet stimulant de l'appétit. Prendre une à deux ampoules par jour (à éviter chez les patients ayant des pathologies cardiaques, hypertension, insuffisance cardiaque).

ANXIÉTÉ

› *Voir entrée « Angoisse (Crise d') », page 53.*

APHTE

Petites ulcérations douloureuses touchant les muqueuses de la bouche, la face interne des joues, les lèvres, la langue, les gencives, la gorge, les aphtes sont caractérisés par un fond jaune entouré d'un halo rouge. Isolés ou groupés, ils peuvent être récidivants, parfois envahir la bouche et réaliser une aphtose, empêchant toute alimentation. Ils ont une multitude de causes : appareil dentaire mal ajusté, stress, mauvaise hygiène dentaire, allergies alimentaires (tomate, noix, amandes, chocolat, gruyère, fruits acides sont les plus classiques), causes infectieuses (*Candida albicans*, très fréquent, *Helicobacter pylori*) favorisées par un déséquilibre de la flore buccale (abus d'antiseptiques buccaux). Certains médicaments (anti-inflammatoires, antibiotiques, chimiothérapie) déclenchent des aphtes.

L'aphte guérit en 8 à 10 jours mais peut entraîner une gêne importante lors de l'alimentation. Il faut bien sûr éliminer les causes évidentes et connues, si elles sont identifiées, mais leur recherche est parfois difficile.

Une de mes patientes, M^{lle} M., faisait depuis des années des aphtoses à répétition, empêchant totalement l'alimentation et nécessitant régulièrement des hospitalisations, souvent longues car elle guérissait très lentement, était nourrie par perfusion, ne pouvant avaler quasiment que des laitages. Tous les examens étant négatifs, j'ai fait une recherche des intolérances alimentaires qui est revenue très positive pour

les produits laitiers, qu'elle consommait énormément. L'arrêt des produits laitiers a entraîné la disparition définitive des aphtes.

- Les huiles essentielles par leurs propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires, cicatrisantes, antalgiques sont extrêmement utiles dans cette pathologie.
  – HE de tea tree, *Melaleuca alternifolia* ; HE de myrrhe, *Commiphora molmol* ; HE de giroflier, *Eugenia caryophyllus* ; HE de citron, *Citrus limonum* (zeste) ; HE de laurier noble, *Laurus nobilis* ; HE de sauge sclarée, *Salvia sclarea*, peuvent être utilisées.
- Vous pouvez faire préparer la solution suivante :
  – HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 2 ml ;
  – HE *Commiphora molmol*, myrrhe 2 ml ;
  – HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 1 ml ;
  – HE *Citrus limonum* (zeste), citron 2 ml ;
  – HE *Laurus nobilis*, laurier noble 2 ml ;
  – Solubol qsp 30 ml ;
  – diluer 20 gouttes dans un ½ verre d'eau et utiliser en bain de bouche 3 fois par jour.
- La **propolis**, anti-inflammatoire et antalgique, est également très efficace en spray. En cas d'atteinte importante, lors d'une aphtose ou d'une mucite au cours des chimiothérapies, utilisez la propolis en poudre : prendre 1 ou 2 cuillères-mesure 2 ou 3 fois par jour, mâcher le produit longuement (ce n'est pas vraiment bon, mais efficace), avaler ou recracher le produit ensuite.
- La **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, antiulcéreuse digestive, anti-inflammatoire, antalgique, peut être associée au **plantain**, *Plantago lanceolata*, antiulcéreux, anti-inflammatoire, antiallergique. Prendre par exemple en EPS une cuillère à café dans un peu d'eau, garder dans la bouche un moment et avaler, 3 fois par jour.

- Le **macérat de noyer**, grande plante de la protection des muqueuses intestinales, est très utile dans les formes chroniques. Il est cicatrisant, diminue l'inflammation locale, améliore le microbiote et régule le système immunitaire intestinal. Prendre 7 gouttes matin et soir.

Traitements complémentaires

- tout déséquilibre de la muqueuse digestive doit entraîner la prise régulière de pro- et prébiotiques. Il existe également des probiotiques spécifiques pour rééquilibrer le microbiote buccal ;
- adopter une alimentation atoxique : peu de produits laitiers et peu de gluten, beaucoup de fruits et légumes, que l'on peut consommer en associations de jus, prendre des oméga-3 (huile de colza, poissons gras).

APONÉVROSITE

L'aponévrosite plantaire est une inflammation de l'aponévrose plantaire, membrane fibreuse située sous le pied, qui s'étend du talon à la base des orteils. Elle est due le plus souvent à un stress mécanique excessif, des chaussures inadaptées chez les sportifs, des troubles statiques du pied (pied plat, ou creux) qui créent une mise en tension importante de l'aponévrose. Elle entraîne des douleurs à la marche et à l'appui de la base du talon. La radiographie retrouve souvent une excroissance calcifiée, dite *épine calcanéenne*, témoin de l'inflammation chronique.

Le traitement est le même que pour les tendinites (*voir entrée « Tendinite », page 358*).

Traitements complémentaires

- l'arrêt du sport est indispensable ;
- consulter un podologue pour la réalisation de semelles orthopédiques, indispensables en cas d'épine calcanéenne.

ARTÉRITE

L’artérite ou artériopathie oblitérante est une atteinte inflammatoire de la paroi des artères des membres inférieurs, entraînant leur obstruction progressive par la réduction de leur diamètre et la formation de plaques d’athérome. Souvent silencieuse au départ, elle se manifeste progressivement par la diminution de la nutrition et de l’apport d’oxygène au niveau des muscles, entraînant à l’effort l’apparition de crampes à la marche, obligeant la personne à s’arrêter : c’est la claudication intermittente. Le périmètre de marche devient de plus en plus court puis apparaissent des douleurs au repos. L’ischémie s’aggravant, se manifestent alors des modifications cutanées, le pied devient froid et à l’extrême cette obstruction progressive peut conduire à la gangrène.

Les causes sont multiples, diabète, obésité, hypertension artérielle, sédentarité, mais le tabac joue souvent un rôle majeur. Elle peut être d’origine génétique ou familiale (artérite de Buerger), auto-immune, et toucher les artères temporales (maladie de Horton).

Le traitement consiste à prescrire des antiagrégants plaquettaires, des vasodilatateurs, de la marche, et lorsque l’obstruction de l’artère est totale, une chirurgie est nécessaire.

La modification de l’hygiène de vie doit être impérative, mais les plantes médicinales sont très efficaces.

- Le **ginkgo biloba** est la plante incontournable dans toutes les pathologies du système artériel, que ce soit pour les gros vaisseaux ou pour la microcirculation. Elle est indiquée dans les artérites, les insuffisances circulatoires cérébrales, tous les troubles circulatoires des membres comme la maladie de Raynaud. Le ginkgo est un antioxydant, un vasodilatateur, un anti-inflammatoire, il inhibe l’agrégation des plaquettes, améliore la fluidité

sanguine. On l'utilise en EPS, une cuillère à café par jour, ou en macérat mère, 10 gouttes par jour, en teinture mère, en gélules d'extraits secs.

- La **prêle**, *Equisetum arvense*, trouve une indication de choix dans l'artérite par sa haute teneur en silicium qui joue un rôle important dans la synthèse et la structure des parois vasculaires. Elle est de plus anti-inflammatoire et antalgique, améliore les troubles trophiques cutanés. Elle se prend en gélules de poudre de plante, en EPS. En infusions, elle a surtout un effet diurétique.

Il faut associer sur le long terme ces deux plantes très complémentaires.

- En gemmothérapie, plusieurs bourgeons sont indiqués :
  - le macérat de **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*, anti-inflammatoire du système cardiovasculaire, est anticoagulant et antithrombotique, antiagrégant plaquettaire, et fluidifie le sang ;
  - le macérat de **citron**, *Citrus limonum*, qui utilise l'écorce, a des propriétés anticoagulantes, fibrinolytiques, fluidifiantes du sang, régulatrice du cholestérol ;
  - le macérat d'**arbre de Judée**, *Cercis siliquastrum*, a son indication dans toutes les pathologies inflammatoires à tendance thrombotique des artères et des capillaires.

Ces trois macérats remplacent avantageusement l'aspirine et peuvent être prescrits ensemble ou en alternance, 7 gouttes matin et soir, en changeant toutes les 2 semaines.

Attention, ces plantes ne doivent pas être prescrites en même temps que des médicaments anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires classiques, en raison d'un risque de potentialisation.

La cure de citron

Les bienfaits du citron sont multiples : il améliore le fonctionnement du foie, il est reminéralisant, il permet de corriger l'équilibre acide/base, il stimule les glandes surrénales et régule la production de cortisol, notre hormone du stress, et stimule l'immunité. Mais surtout, par ses propriétés de renforcement de la paroi veineuse artérielle et capillaire, par son effet fluidifiant, le citron est une indication de choix dans toutes les pathologies comme l'artérite, les hémorroïdes, l'insuffisance veineuse. Il se prend en cures de 3 semaines, à faire deux fois par an au printemps et en automne, en plus de l'alimentation.

- soit : mettre le citron entier dans l'eau froide (citron bio).

Faire une décoction (faire bouillir doucement) pendant 3 minutes, durée à ne pas dépasser. Sortir le fruit et laisser refroidir quelques minutes, couper le fruit, presser le jus à mettre dans l'eau de décoction ;

- soit, plus simplement, presser les citrons.

Consommer dans la journée, entre les repas en augmentant progressivement la quantité d'eau (200 cl au début et jusqu'à 1 litre pour 10 citrons).

La cure habituelle se fait sur 21 jours : 1 citron le 1er jour, 2 citrons le 2e jour, 3 citrons le 3e jour et ainsi de suite jusqu'à 10 citrons les 10e et 11e jours puis redescendre de façon identique de 10 citrons à 0.

- On peut compléter l'action anti-inflammatoire générale par des applications locales avec la préparation suivante :
  - HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;
  - HE *Cupressus sempervirens*, cyprès ;
  - HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée aa 3 ml ;
  - HE *Pinus sylvestris*, pin sylvestre 2 ml ;

– HV *Corylus avellana*, noisetier 15 ml ;
– HV *Calendula officinalis* 10 ml ;
– appliquer 2 ou 3 fois par jour sur les jambes.

Traitements complémentaires

- bien sûr, arrêt total et définitif du tabac ;
- pratiquer une activité physique régulière avec de la marche, en augmentant progressivement la distance jusqu'à la disparition totale de la douleur. Faire au moins une heure de marche par jour ;
- soins de pédicurie indispensables pour éviter la moindre blessure ;
- adopter une alimentation de type méditerranéen, avec beaucoup de fruits et légumes de saison, peu de viandes rouges, des viandes blanches et du poisson plutôt gras (saumon, sardine, maquereau, anchois), arrêt des fritures et des plats en sauce, des charcuteries, du sucre, peu de produits laitiers plutôt pro-inflammatoires, des légumineuses, utilisation d'huile d'olive et colza. Un peu de vin rouge ;
- des oligo-éléments complètent le traitement : cuivre, manganèse-cobalt ;
- la serrapeptase, enzyme protéolytique tirée du ver à soie, est un remarquable anti-inflammatoire et antifibreux qui a la propriété de nettoyer les vaisseaux. Prendre 200 000 unités matin et soir ;
- prendre des compléments à base d'oméga-3, anti-inflammatoires et fluidifiants.

ARTHROSE

L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue au monde. Les premiers symptômes apparaissent vers 40-50 ans, et elle touche 65 % de la population à 65 ans et 80 % après 80 ans.

Elle se caractérise par la destruction progressive du cartilage qui s'étend à toutes les structures de l'articulation, entraînant douleurs et raideurs articulaires, ainsi que des inflammations à des degrés variables. C'est un facteur essentiel de limitation de la mobilité et de handicap. On ne guérit pas de l'arthrose car on ne peut pas revenir en arrière, il est en effet illusoire de penser à reconstruire une articulation toute neuve ! Mais on peut facilement stabiliser une arthrose, stopper l'évolution et surtout faire disparaître la douleur et retrouver une mobilité satisfaisante.

La prise en charge de la maladie arthrosique doit être une prise en charge globale, intégrant l'alimentation, l'hygiène de vie, l'activité physique, et bien sûr tout ce que la médecine naturelle, c'est-à-dire non pharmacologique, peut proposer : les plantes médicinales, les huiles essentielles, des compléments alimentaires, mais aussi les cures thermales, les thérapeutiques manuelles.

Longtemps l'arthrose a été considérée comme la conséquence du vieillissement, une simple usure du cartilage. Même si ce facteur ne peut être nié, cela n'explique pas l'apparition précoce de l'arthrose que l'on voit chez certaines personnes. Si les facteurs génétiques sont indiscutables, les contraintes mécaniques sont fréquemment impliquées : des anomalies des membres inférieurs et des anomalies squelettiques (scoliose, pieds plats), la pratique excessive de certains sports, les traumatismes articulaires, une alimentation inadaptée.

Tout traitement phytothérapique de l'arthrose, lors de l'instauration d'un traitement ou après avoir passé la phase aiguë, doit commencer par un drainage (*voir la notion de drainage page 16*), car les articulations sont considérées comme *un cul-de-sac métabolique* : c'est valable pour l'arthrose, la goutte, les tendinites, toutes les pathologies inflammatoires. En éliminant les déchets toxiques qui

entraînent les douleurs et l'inflammation, et donc le blocage et l'immobilisation articulaire, *le drainage permet souvent de libérer de manière spectaculaire une situation figée. Il permet à la phytothérapie de dépasser l'action symptomatique par l'apport d'une action profonde et parfois résolutive*.

- la **sève** ou le **jus de bouleau :** la *sève fraîche* se récolte au printemps et concentre toutes les propriétés des feuilles, des écorces, des bourgeons. Elle contient de très nombreux oligo-éléments et minéraux. Elle est à la fois drainante et anti-inflammatoire. Vous trouverez de la sève fraîche, non pasteurisée, en février et mars, récoltée au moment de la poussée de sève. Elle se conserve au froid car elle fermente très vite. Vous pouvez la commander et la trouver dans tous les magasins bio. → Il est recommandé de faire une cure de 3 semaines. Prendre un verre à jeun tous les matins ;
- on trouve également en toute saison de la *sève de bouleau* soit récoltée sans qu'il y ait de contact avec l'air, donc sans risque d'oxydation, soit dans laquelle est ajouté du jus de citron qui bloque la fermentation. Il est donc possible de faire une cure à n'importe quel moment de l'année. Le jus de bouleau est une extraction aqueuse des feuilles du bouleau. Il est également diurétique et draineur. → Prendre 1 cuillère à soupe 3 fois par jour à diluer dans un grand verre d'eau, à faire pendant 3 semaines. À faire au moins deux fois par an ;
- le *jus de bouleau* est une extraction aqueuse des feuilles du bouleau. Il est également diurétique et draineur. → Prendre 1 cuillère à soupe 3 fois par jour à diluer dans un grand verre d'eau, à faire pendant 3 semaines.
- Les **tisanes** : malgré les formes modernes des préparations phytothérapiques, qui sont plus simples à prendre (gélules, comprimés, extraits liquides), les tisanes de plantes sont toujours d'actualité, comme la *tisane des*

5 feuilles : faire préparer le mélange suivant : feuilles de cassis (*Ribes nigrum*), feuilles de frêne (*Fraxinus excelsior*), feuilles de bouleau (*Beluta alba*), feuilles de fraisier (*Fragaria vesca*) aa 250 grammes. Mettre 3 cuillérées à soupe pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 15 minutes et filtrer. Boire le litre dans la journée, 5 jours sur 7 et cela sur 3 semaines à 1 mois.

La rhumatologie fait partie du domaine de la médecine où les plantes médicinales ont le plus d'efficacité, en raison de leurs multiples propriétés : anti-inflammatoires, antalgiques, trophiques du tissu de soutien (elles permettent une meilleure nutrition) et reminéralisantes.

- l'**harpagophytum**, *Harpagophytum procumbens* ou griffe du diable (car son fruit muni de crochets peut blesser les animaux), est une plante vivace que l'on trouve surtout en Afrique australe, notamment dans les steppes de Namibie et le désert du Kalahari. La partie employée est la racine. Les principaux composants sont les iridoïdes, molécules anti-inflammatoires et analgésiques (qui représentent 3 % de la plante), et parmi celles-ci l'harpagoside est la plus importante. Elle est utilisée traditionnellement en infusion, mais chez nous on la trouve surtout sous forme de teinture mère, de poudre de plante (300 à 400 mg par gélule) ou d'extrait sec (gélules de 300 à 400 mg). Elle peut donner des troubles digestifs (douleurs gastriques, nausées, diarrhée). Même si maintenant elle commence à être mise en culture, elle est surtout récoltée en milieu sauvage, entraînant beaucoup de dégâts causés au milieu naturel, et de plus semble menacée de disparition ;
- la **scrofulaire noueuse**, *Scrophularia nodosa*, qui pousse dans les milieux humides, les marécages, les fossés, est répandue dans toute l'Europe et l'Amérique du Nord. Elle est, comme l'harpagophytum, riche en iridoïdes et possède donc des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques

importantes. La scrofulaire est donc active à des doses bien moindres que l'harpagophytum et surtout elle est extrêmement bien tolérée, ne provoquant aucun trouble digestif. Elle peut se prendre en infusions de feuilles, en gélules de plante sèche, en EPS (prendre 1 ou 2 cuillères à café par jour). Prudence avec les anticoagulants ;

- le **cassis**, *Ribes nigrum*, dont on utilise les feuilles et les bourgeons en gemmothérapie. Les propriétés du cassis en rhumatologie sont nombreuses : c'est un anti-inflammatoire, antiarthritique, antidégénératif, antioxydant. Grâce à son action diurétique, le cassis est un véritable draineur des articulations, mais aussi des autres émonctoires (foie, rein, peau). En gemmothérapie (qui se définit par l'utilisation des jeunes pousses ou des bourgeons), le *Ribes nigrum* est un modulateur du cortisol, la cortisone naturelle sécrétée par les glandes surrénales. Il relance l'activité de cette hormone, expliquant la fabuleuse activité anti-inflammatoire et les capacités à redynamiser l'énergie, à désenflammer séreuses et muqueuses de cette plante. À prendre sous forme de macérat glycériné (MG 1DH), 100 gouttes par jour, de macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour, d'infusions de feuilles, en gélules de poudre ou d'extraits secs, en EPS ;
- le **saule,** *Salix alba*, dont les dérivés salicylés (inactifs) présents dans l'écorce sont transformés par la flore intestinale puis par le foie en *acide salicylique* qui est la forme active. L'aspirine, quant à elle, est de l'*acide acétylsalicylique*, puissante molécule antidouleur et anti-inflammatoire, mais beaucoup plus toxique que l'acide salicylique. De ce fait, la tolérance gastrique de celle-ci est remarquable et le saule n'a pas les effets indésirables de l'aspirine. Néanmoins, le saule, comme la reine-des-prés, reste contre-indiqué chez les personnes allergiques à l'aspirine ;

- la **reine-des-prés**, *Filipendula ulmaria*, est également une plante à salicylés, elle est, comme le saule, indiquée dans les aggravations d'arthrose lors de temps froids et humides, en aiguë comme en traitement chronique ;
- l'**ortie**, *Urtica urens*, a des propriétés anti-inflammatoires et diurétiques, elle est surtout utilisable en traitement de fond de l'arthrose, du fait de ses nombreuses propriétés de reminéralisation et de nettoyage des articulations. Elle est très utile chez les personnes en surcharge métabolique et pondérale.

→ On trouve ces trois plantes en gélules d'extraits secs ou de plantes, en EPS (on peut alors les utiliser associées, à raison de 1 ou 2 cuillères à café par jour) ;

- le **curcuma**, *Curcuma longa*, est riche en polyphénols, les curcuminoïdes, dont la curcumine est le composé le plus actif et le plus étudié. La curcumine est un antioxydant très puissant, un anti-inflammatoire digestif, cardiovasculaire, cérébral, articulaire, et possède des effets anticancéreux démontrés. La curcumine s'utilise associée à de la pipérine (un extrait de poivre noir), ce qui multiple l'absorption digestive, ou sous forme de phospholipides (les phytosomes) ou solubilisée dans des micelles, des gouttelettes de graisse, ce qui augmente l'absorption digestive jusqu'à 185 %. Plusieurs études ont montré que 200 mg de curcumine sont aussi efficaces que les anti-inflammatoires classiques sans aucun effet secondaire. Mais le curcuma est aussi actif sous la forme de plante entière (voir la notion de totum, qui considère que le tout est plus que la somme de ses parties), la curcumine n'étant que l'un des nombreux principes actifs du curcuma. Il peut donc aussi s'utiliser sous forme de gélules de poudre, en solution hydrique ou en EPS ;
- la **boswellia**, *Boswellia serrata*, est un arbuste qui pousse dans les régions désertiques. Sa gomme de résine est utilisée depuis des millénaires pour ses effets anti-

inflammatoires, en particulier par la médecine ayurvédique. Les acides boswelliques ont la propriété de bloquer les leucotriènes, molécules impliquées dans la réponse inflammatoire. Ils améliorent également la microcirculation des tissus, en particulier articulaires, contribuant ainsi à une meilleure nutrition cellulaire et à lutter contre l'inflammation. L'effet anti-inflammatoire n'est pas immédiat, il faut entre 4 et 6 semaines de traitement pour en ressentir l'efficacité. Prendre 1 gélule de 300 mg 3 fois par jour pendant 2 mois, et si le résultat est favorable continuer avec 1 gélule matin et soir.

- En gemmothérapie, on peut utiliser également les macérats de pin de montagne *Pinus montana*, vigne *Vitis vinifera*, vigne vierge *Ampelopsis weitchii*, bouleau pubescent *Betula pubescens*, airelle rouge *Vaccinum vitis idaea*, pour les plus importants. À prendre sur de longues durées, en alternance, 10 gouttes par jour.
- Les huiles essentielles : la rhumatologie est un des domaines privilégiés de l'aromathérapie. La voie cutanée est exclusivement utilisée dans cette indication, donc elle est d'un emploi facile et sans danger, à part quelques très rares cas d'allergie cutanée. Les huiles essentielles ne seront pas utilisées sur une longue durée, mais surtout réservées, dans l'arthrose, aux poussées inflammatoires aiguës.
  - les plus utilisées sont la **gaulthérie** ou **wintergreen**, *Gaulteria procubens* ; l'**eucalyptus citronné**, *Eucalyptus citriodora* ; le **romarin**, *Rosmarinus officinalis* à camphre ; le **genévrier commun**, *Juniperus communis* ; le **laurier noble**, *Laurus nobilis* ; la **menthe poivrée**, *Mentha piperita* ;
  - il est préférable de diluer les huiles essentielles avec des huiles végétales pour améliorer la tolérance cutanée, avec de l'huile végétale de millepertuis par exemple. Vous pouvez mettre : 3 gouttes d'HE de gaulthérie

+ 3 gouttes d’HE d’eucalyptus citronné + 2 gouttes d’HE de menthe poivrée dans 10 gouttes d’huile végétale de millepertuis. À passer sur l’articulation lors d’une poussée douloureuse d’arthrose.

Traitements complémentaires

- les oligo-éléments ont une place de choix dans l’arthrose : le cuivre, l’or, le soufre, le potassium, le magnésium, le manganèse-cobalt ;
- l’argile verte que l’on peut utiliser de manière ponctuelle pour soulager une articulation lors d’une crise aiguë ou également en chronique ;
- le MSM, soufre organique, très efficace en traitement de fond ;
- les antiarthrosiques, le sulfate de glucosamine et la chondroïtine en complémentation permettent de ralentir la destruction du cartilage et sont très antalgiques. Les doses utiles sont de 1 200 à 1 500 mg de sulfate de glucosamine et d’au moins 800 mg de chondroïtine chaque jour ;
- les cures thermales, indispensables : Aix-les-Bains (Savoie), Dax, Préchacq-les-Bains (Landes), Balaruc (Hérault), Digne, Gréoux (Alpes-de-Haute-Provence), Lamalou (Hérault), Cambo-les-Bains, Salies-de-Béarn (Pyrénées-Atlantiques) et bien d’autres ;
- l’alimentation joue un rôle capital. La santé des articulations passe par l’assiette ! Diminution drastique des produits laitiers riches en acides gras saturés pro-inflammatoires, limitation du gluten et des farines de blé moderne, adoption d’un régime alimentaire de type méditerranéen, riche en fruits et légumes améliorant l’équilibre acide-base, en privilégiant le bio. Consommer des poissons gras, riches en oméga-3 anti-inflammatoires, huiles d’olive et colza, éviter les cuissons à hautes températures ;

- la sédentarité est l’amie de la maladie arthrosique. Pratiquer régulièrement une activité physique (marche, vélo, gymnastique).

ARYTHMIE

› *Voir entrée « Troubles du rythme cardiaque », page 363.*

ASTHME

L’asthme est une maladie inflammatoire chronique des bronches, avec bronchoconstriction et hyperréactivité bronchique, entraînant une difficulté respiratoire (une dyspnée) avec oppression dans la poitrine, des sifflements à l’expiration, de la toux, une tachycardie. L’asthme peut survenir par crises aiguës, à la suite d’un contact avec un allergène respiratoire (pollens, acariens, animal), de la prise d’un allergène alimentaire, d’un médicament (aspirine, anti-inflammatoires), d’une infection virale, du stress, d’une activité sportive intense (asthme d’effort). Mais il peut devenir chronique, mal contrôlé par les traitements. Présent le plus souvent dès l’enfance, il se traduit par des crises d’asthmes fréquentes et par des bronchites sifflantes répétées, affectant profondément le quotidien et nécessitant des traitements de plus en plus puissants, bronchodilatateurs et corticoïdes.

Comme toutes les maladies allergiques, l’asthme est en constante augmentation dans nos sociétés, notre système immunitaire étant hypersollicité par la pollution atmosphérique, les perturbateurs endocriniens et les toxiques omniprésents, le tabagisme, les aliments industriels et l’alimentation moderne qui modifient profondément notre microbiote intestinal, l’hyperstimulation vaccinale dès le plus jeune âge, l’allaitement artificiel. L’eczéma atopique, expression dermatologique du terrain allergique chez le nourrisson,

traité la plupart du temps par la cortisone qui « guérit » la maladie en supprimant le symptôme local, et est alors remplacé par de l'asthme, symptôme plus profond de déséquilibre.

La prise en charge de l'asthme passe par le traitement du terrain allergique (*voir entrée « Allergie respiratoire », page 43*), mais nécessite aussi la prise de plantes spécifiques.

- le **plantain**, *Plantago major*, et le **cassis**, *Ribes nigrum*, sont les deux plantes incontournables du traitement des allergies ;
- le **desmodium**, *Desmodium adscendens*, est une plante africaine connue pour ses propriétés hépatoprotectrices mais qui possède également des propriétés anti-inflammatoires, antiallergiques et antiasthmatiques. Il est antispasmodique, en particulier sur les muscles lisses respiratoires, entraînant une relaxation des bronches. C'est un traitement de fond de l'asthme, en complément avec le plantain, par exemple en EPS, une cuillère à café par jour pendant plusieurs mois. Il se prend aussi en gélules ou en comprimés d'extrait sec ou de poudre de plante, deux fois par jour. En l'absence de données, déconseillé chez la femme enceinte.
- En gemmothérapie, en plus de l'incontournable cassis, d'autres bourgeons peuvent être utilisés.
  - la **viorne**, *Viburnum lantana*, exerce un tropisme particulier sur le système respiratoire par ses effets de régulation du système neurovégétatif, parasympathique et sympathique. C'est un spasmolytique et antiallergique. La viorne diminue le spasme bronchique, elle est efficace aussi bien dans l'asthme allergique simple que dans l'asthme chronique, dans tous les états allergiques déséquilibrés, les bronchites asthmatiformes ;

– le **noisetier**, *Corylus avellana*, est un grand remède des états inflammatoires aigus ou chroniques. Il inhibe la sclérose du tissu conjonctif pulmonaire en favorisant l'élasticité bronchique. Et il est indiqué dans les asthmes compliqués d'emphysème, les bronchites chroniques asthmatiformes, dont il améliore la dyspnée ;

– l'**églantier**, *Rosa canina*, comme le cassis, est un stimulant du cortex surrénal et du cortisol. Il traite les inflammations muqueuses, régule aussi la thyroïde qui a un rôle essentiel dans la mise en place de l'immunité chez l'enfant.

→ Tous ces bourgeons se prennent en macérat mère, à raison d'une goutte par année d'âge chez l'enfant, 10 à 15 gouttes par jour chez l'adulte, une fois par jour sur plusieurs mois.

• L'aromathérapie est incontournable pour réguler le système neurovégétatif (*voir la rubrique « Système neurovégétatif », page 19*), déséquilibré dans l'asthme. Il existe en effet la plupart du temps une hyperactivité du parasympathique qui se traduit par une élévation du tonus des muscles lisses, responsable du bronchospasme, ainsi qu'une augmentation des sécrétions muqueuses qui vont réduire le diamètre bronchique. De son côté, l'alpha sympathique est en excès, ce qui retarde le bêta sympathique qui assure, lui, la dilatation bronchique. C'est par ailleurs le mode d'action des bronchodilatateurs inhalés qui sont bêta-2 stimulants et parasympathicolytiques. Les huiles essentielles peuvent avoir les mêmes actions, mais en ajoutant des propriétés anti-inflammatoires, anti-infectieuses, immunomodulatrices, mucolytiques, stimulantes, anxiolytiques si nécessaire.

En cas de crise d'asthme

• L'huile essentielle de **khella,** *Ammi visnaga*, possède des propriétés antispasmodiques puissantes : elle est

coronarodilatatrice, et bronchodilatatrice. Elle est indiquée dans la crise d'angor, mais aussi dans la crise d'asthme.

→ Appliquer 2 ou 3 gouttes au niveau du sternum (éventuellement diluées dans un peu d'huile végétale), à renouveler tous les ¼ d'heures. Attention, car il y a un risque de photosensibilisation, et prudence chez les allergiques. Contre-indiquée chez la femme enceinte et les enfants de moins de 6 ans, comme la préparation suivante :

– HE *Artemisia dracunculus*, estragon 2 gouttes ;
– HE *Myrtus communis*, myrte rouge 2 gouttes ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande vraie 2 gouttes ;
– HE *Lippia citriodora*, verveine citronnée 2 gouttes dans un peu d'huile végétale ; appliquer sur la poitrine et le haut du dos, à renouveler toutes les 30 minutes jusqu'à amélioration complète.

Traitement de fond

- L'HE d'**estragon**, *Artemisia dracunculus*, est un antispasmodique des muscles lisses, qui lève le bronchospasme et possède des propriétés antiallergiques, comme l'HE de **fenouil**, *Foeniculum vulgare* (œstrogène-like, elle doit être évitée chez les patients ayant des antécédents de cancer hormonodépendants).
- L'HE d'**hysope**, *Hyssopus officinalis var decumbens*, est une grande huile essentielle antiasthmatique, antiallergique, mucolytique, anti-inflammatoire, régulatrice du sympathique et parasympathicolytique (il faut impérativement utiliser la variété *decubens* car l'hysope officinale, riche en cétones, est neurotoxique).
- Autres huiles essentielles qui peuvent être utilisées : le **thym à thymol**, *Thymus vulgaris*, anti-infectieux, vagolytique ; la **lavande**, *Lavandula angustifolia*, spasmolytique, sympathicolytique ; ***Eucalyptus globulus***, pour sa polarité pulmonaire, anti-infectieux, mucolytique.

→ Exemple d’un traitement de fond de l’asthme pour un adulte :

– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol ;

– HE *Eucalyptus globulus* ;

– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;

– HE *Hyssopus officinalis var decumbens*, hysope aa 2 ml dans 125 ml de *Ribes nigrum*, cassis bourgeons MG 1DH ;

– prendre 50 gouttes matin et soir 20 jours par mois ;

– pour les enfants, il faut privilégier la gemmothérapie, plus facile à utiliser.

• Un champignon médicinal, le **reishi**, *Ganoderma lucidum*, est un régulateur immunitaire, antiallergique, anti-inflammatoire, antiviral, qui a toute sa place dans le traitement de fond de l’asthme. Il se prend en gélules de poudre ou d’extrait sec, 1 ou 2 gélules par jour.

• L’asthme est une maladie inflammatoire, et la ***Boswellia serrata***, remarquable anti-inflammatoire, est tout à fait indiquée. Cette résine de la médecine ayurvédique inhibe la formation des leucotriènes, médiateurs de la réaction inflammatoire (les antileucotriènes font partie des traitements de l’asthme et des allergies). La prise de *Boswellia* conduit à une nette amélioration de l’asthme et du volume respiratoire, sans aucun effet secondaire ni contre-indication (sauf pour les femmes enceintes). Elle se prend en gélules de 300 mg, 2 ou 3 fois par jour.

• L’huile de **cumin noir**, *Nigella sativa*, est antihistaminique, antiallergique, anti-inflammatoire, bronchodilatatrice. Elle se prend sous forme de capsules, 2 à 4 fois par jour.

Traitements complémentaires

• (*voir entrée « Allergie respiratoire », page 43*) ;

- avoir un régime d’épargne digestive : suppression des produits laitiers, des sucres, diminution ou arrêt du gluten, augmenter la consommation de fruits et légumes, riches en antioxydants ;
- manger régulièrement des poissons gras, riches en oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, anchois), ou prendre des compléments alimentaires d’oméga-3, anti-inflammatoires ;
- faire régulièrement des drainages avec des infusions de bardane, thym, lavande, fumeterre, cassis ;
- l’ostéopathie peut améliorer l’asthme en corrigeant des malpositions vertébrales ou thoraciques.

ATHÉROSCLÉROSE

L’athérosclérose est une maladie qui touche les artères et qui se caractérise par l’apparition de plaques d’athérome qui peuvent obstruer progressivement les artères de gros et moyens calibres (aorte, artères coronaires, artères cérébrales). La plaque d’athérome commence par une inflammation et un simple dépôt de graisse sur la paroi artérielle, la strie lipidique, qui peu à peu grossit, se charge en lipides, en glucides, en cellules sanguines, plaquettes, macrophages, cellules fibreuses, en calcium. Le tissu fibreux et calcifié constitue 70 % de la plaque, et les lipides 30 % (triglycérides, phospholipides, acides gras), le cholestérol ne constituant au final que 10 % de la plaque d’athérome. Cela met à mal la théorie du cholestérol tueur de nos sociétés et bouchant les artères, et il est illusoire de penser que la prise de statines puisse avoir le moindre effet sur cette plaque d’athérome. L’épaississement des plaques est souvent asymptomatique, mais peut gêner progressivement la circulation entraînant alors de l’angor (angine de poitrine), un accident vasculaire transitoire, une artérite ou artériopathie oblitérante des membres

inférieurs. La principale complication aiguë est la rupture de la plaque, entraînant la formation d'un caillot obstruant alors l'artère et bloquant la circulation sanguine : c'est l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Les principaux facteurs de risque sont des prédispositions génétiques, l'hypertension artérielle, le surpoids, le diabète, l'obésité, liés à une mauvaise hygiène de vie : alimentation trop riche en graisses et en sucre, le tabac, l'excès d'alcool, le manque d'activité physique, le stress. De nombreuses études le montrent : le facteur principal de protection contre les maladies cardiovasculaires et l'athérosclérose, c'est l'hygiène de vie et la diététique.

Les plantes médicinales ont un intérêt majeur dans cette pathologie. Au stade de la maladie constituée et face à ses complications, par la prise en charge spécifique des pathologies comme l'hypertension, le diabète, le stress, l'angor, l'artérite (*voir les rubriques correspondantes, pages 208, 133, 349, 55 et 59*), mais aussi au stade de la prévention, car elles peuvent intervenir sur les mécanismes de la formation de l'athérosclérose, comme l'inflammation qui est au cœur de toutes les maladies de civilisation.

- Le **curcuma**, *Curcuma longa*, possède de très nombreuses propriétés qui font de cette plante un grand protecteur cardiovasculaire : c'est un anti-inflammatoire, aussi bien sur l'inflammation aiguë que chronique, un antioxydant, en particulier sur l'oxydation des graisses (la peroxydation lipidique). Il est hypolipémiant, antiagrégation plaquettaire, hépatoprotecteur. Il régule la glycémie, améliore la sensibilité à l'insuline. Il est neuroprotecteur, immunomodulant et possède des propriétés anticancéreuses. De très nombreuses études ont été publiées sur l'un de ses composés, la curcumine. Utilisé seul, ce polyphénol est très mal absorbé et doit être associé au poivre, pas toujours bien toléré. La curcumine est actuellement plutôt proposée sous forme de phospholipides

ou solubilisée dans des micelles, des gouttelettes de graisse, ce qui augmente considérablement l'absorption digestive. Mais il ne faut pas oublier que dans la plante entière, le totum, la curcumine est associée aux autres curcuminoïdes et possède une biodisponibilité excellente. La curcumine se trouve en gélules ou comprimés de 180 à 400 mg selon les laboratoires, en prendre 1 ou 2 gélules par jour. Le curcuma entier est à prendre sous forme d'extrait, plus concentré (1 ou 2 fois par jour), ou d'EPS (1 cuillère à café par jour). Contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires, et prudence avec les anticoagulants.

- Le **ginkgo biloba** a également toute sa place dans la prise en charge des maladies cardiovasculaires grâce à ses nombreuses propriétés : c'est un antiagrégant plaquettaire, anti-inflammatoire, antioxydant, antiœdémateux, neuroprotecteur. Il agit sur la vasodilatation artérielle, améliore la microcirculation, augmente la fluidité sanguine et l'oxygénation des tissus. Il améliore les paramètres des lipides sanguins. Il est indiqué dans les suites d'infarctus ou d'accident vasculaire, mais également dans toutes les situations de prévention et de protection vasculaire. On le trouve en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café), en macérat de jeunes pousses (10 gouttes par jour), en gélules de plantes ou d'extraits (2 à 4 gélules par jour). Prudence avec les anticoagulants.
- L'**astragale**, *Astragalus mongholicus*, est la plante protectrice du vieillissement en général ainsi que du vieillissement d'organes, du système cardiovasculaire en particulier. Immuno-stimulante, anti-inflammatoire, antioxydante (cardiaque, cérébrale), elle régule le métabolisme du cholestérol ainsi que la glycémie, améliore la perfusion cardiaque, inhibe la fibrose cardiaque après un infarctus. C'est un cardioprotecteur très efficace lorsque la pathologie s'est installée mais qui a toute sa place

également en prévention cardiovasculaire et neurologique. Elle se prend en EPS (1 cuillère à café) ou gélules ou comprimés de plantes ou d'extraits (1 ou 2 gélules). En préventif, faire des cures de 2 ou 3 mois.

- L'**ail**, *Allium sativum*, a de très nombreuses propriétés : il régule les lipides sanguins, diminue la glycémie, l'hypertension artérielle, c'est un antiagrégant plaquettaire et anticoagulant. Il a des activités antiathéromateuse, anti-inflammatoire, antioxydante, fibrinolytique et antithrombotique. Il est également neuroprotecteur. Il a toute sa place en tant que traitement complémentaire dans toutes les maladies cardiovasculaires, et en prévention. On peut le prendre sous forme d'ail frais, 1 ou 2 gousses par jour, mais surtout en gélules de poudre (300 mg de poudre équivalent à 1 gramme d'ail frais) à raison de 3 gélules par jour. Mais attention, l'ail présente de nombreuses précautions d'emploi : les troubles de la thyroïde (hypo- et hyperthyroïdie), l'asthme, l'ulcère gastrique, et prudence avec les anticoagulants. Il peut entraîner des troubles digestifs chez les personnes sensibles. L'inconvénient majeur de l'ail est bien sûr l'odeur de l'haleine et de la transpiration qu'il entraîne chez certaines personnes, pas toujours appréciée par l'entourage.
- L'**olivier**, *Olea europaea*, dont l'huile des olives est un des piliers du régime méditerranéen, a également de grandes propriétés cardiovasculaires grâce à ses feuilles. Elles ont des actions antihypertensive, antidiabétique, hypocholestérolémiante, antioxydante, anti-inflammatoire, antiathéromateuse et cardioprotectrice largement démontrées. Les feuilles d'olivier sont antiarythmiques, ralentissent le cœur (effet bêta-bloquant), sont diurétiques C'est donc une plante majeure dans toutes les maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, angor, post-infarctus, artérite, ainsi que dans les maladies métaboliques, troubles des lipides, diabète, obésité. Et

surtout en prévention, bien sûr. Il s'utilise en infusions (40 grammes dans 1 litre d'eau, 1 à 3 tasses par jour), en macérat de bourgeons (10 à 15 gouttes par jour) ou macérat glycériné 1DH (50 à 100 gouttes par jour), EPS (1 cuillère à café par jour, éventuellement en association avec les autres plantes), comprimés ou gélules d'extraits secs (2 gélules par jour).

- En gemmothérapie, quatre plantes sont incontournables :
  – le **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*, donc le macérat de bourgeons est le meilleur protecteur cardiaque, surtout en pathologie aiguë. C'est un remède antinécrose tissulaire et il peut agir sur un infarctus récent (en association bien sûr avec le traitement classique), ou à donner préventivement en cas de risque de préinfarctus (angor). Il protège veines et artères, de l'artérite, des thromboses artérielles en phase aiguë. C'est un remarquable fluidifiant sanguin après un AVC, une phlébite, lors de troubles du rythme cardiaque ;
  – l'**aulne glutineux**, *Alnus glutinosa*, en macérat de bourgeons a des propriétés antithrombotiques, anticoagulantes, hypotensives, vasorégulatrices et vasoprotectrices. Il est utile dans l'infarctus ancien et l'inflammation des coronaires, dont il favorise la régénération. Il peut s'utiliser après le cornouiller, ou en association ;
  – le **maïs**, *Zea mays*, en macérat de radicelles, est un grand remède de la circulation coronarienne. Il est utile dans l'insuffisance coronarienne, l'infarctus en phase aiguë (avec le cornouiller), et favorise la cicatrisation du muscle cardiaque ;
  – le **lilas**, *Syringa vulgaris*, en macérat de bourgeons, améliore la vascularisation du myocarde, c'est un antispasmodique cardiaque à utiliser dans l'angor mais aussi dans les insuffisances cardiaques et les cœurs fatigués, en association souvent avec l'aubépine. Il

diminue le niveau des triglycérides sanguins et contribue à la destruction des plaques d'athérome au niveau des coronaires et des carotides.

Ces quatre macérats se prennent à raison de 10 à 15 gouttes par jour, mais en commençant par 5 à 10 gouttes pour le lilas afin de permettre au cœur de s'adapter à l'augmentation de l'irrigation sanguine.

Traitements complémentaires

- le modèle diététique qui a fait la preuve de son efficacité dans la prévention des maladies cardiovasculaires est le régime crétois ou plutôt le régime méditerranéen modernisé. Il repose sur une alimentation riche en fruits et légumes, en légumineuses, en céréales complètes, avec peu de viandes rouges, du poisson gras (saumon, sardine, anchois, maquereau), de l'huile d'olive et de colza, peu de sucre, peu de sel, des épices, un peu de vin rouge (je conseille le livre du D^{r} Michel de Lorgeril, *Le Nouveau Régime méditerranéen*, très complet). Et voir « Annexes » page 387 ;
- il est souhaitable de complémenter en oméga-3 protecteurs et anti-inflammatoires avec des oméga-3 de poisson si la consommation de poissons gras n'est pas optimale ;
- l'hygiène de vie est primordiale : pas de tabac, peu de café, consommation modérée d'alcool (le D^{r} Michel de Lorgeril et son équipe ont en effet montré que la consommation modérée d'alcool, surtout du vin, augmente les oméga-3 dans le sang et les tissus, notamment le cœur) ;
- l'activité physique régulière est indispensable ;
- optimiser ses taux de vitamine D et de vitamine K_2 qui régulent le métabolisme du calcium. La vitamine K_2 aide le calcium à se fixer sur les os et évite qu'il augmente les calcifications artérielles ;

- la serrapeptase, enzyme protéolytique tirée du ver à soie, est un anti-inflammatoire qui dissout les couches fibreuses des plaques d’athérome. Prendre 200 000 unités 2 fois par semaine pendant plusieurs mois.

B

BALLONNEMENTS

Cette hyperproduction et accumulation de gaz dans le tube digestif, entraînant inconfort, gonflement de l'abdomen, douleurs abdominales, a des causes multiples. Ils sont très fréquents dans le cadre d'un syndrome de l'intestin irritable (*voir entrée « Colite », page 109*), d'intolérances alimentaires (au lactose, au gluten), une candidose digestive, une alimentation trop riche en sucres fermentescibles, une constipation chronique. L'*aérophagie*, qui est une accumulation de gaz dans l'estomac, pouvant entraîner l'émission de rots ou éructations importants, est souvent liée à une ingestion d'air lors des repas en mangeant trop vite, à la prise de boissons gazeuses, à la consommation de chewing-gum, au stress. Les ballonnements intestinaux peuvent toucher le grêle et les différentes parties du côlon, colonisées par des microbiotes différents et produisant des gaz différents selon les aliments dégradés. La flore de fermentation du grêle, du côlon droit et du côlon transverse produit du méthane CH_4 ou de l'hydrogène H_2, gaz sans odeur, produits de dégradation des glucides. La flore de putréfaction du côlon gauche dégrade, elle, les protéines et produit de l'hydrogène sulfuré H_2S, à l'odeur d'œuf pourri. Ces notions permettent d'orienter les modifications alimentaires indispensables. Mais en tous les cas, quelle qu'en soit la cause, les ballonnements traduisent une dysbiose intestinale, une pullulation microbienne qu'il est important de réguler.

- L'aromathérapie fournit de nombreuses huiles essentielles aux propriétés digestives. Ce sont le **fenouil** *Foenicumum*

vulgare, le **cumin** *Cuminum cyminum*, le **basilic** *Ocimum basilicum*, l'**estragon** *Artemisia dracunculus*, la **coriandre** *Coriandrum sativum*, qui ont des indications dans les dyspepsies, l'aérophagie, le météorisme abdominal, les flatulences. Elles sont antispasmodiques, anti-infectieuses, antifermentaires.

→ Faire la préparation suivante : HE de **fenouil** 2 ml, HE de **cumin** 2 ml, HE de **basilic** 2 ml, HE d'**estragon** 2 ml, HE de **coriandre** 2 ml dans 30 ml de solubilisant (Solubol). Prendre 20 gouttes dans un ½ verre d'eau au cours des repas 2 fois par jour.

Autre possibilité, mettre 1 ml de chaque huile essentielle dans 125 ml de ***Vaccinium vitis idaea*** jeunes pousses MG 1DH et prendre 30 à 50 gouttes matin et soir dans un peu d'eau. L'airelle rouge en gemmothérapie contribue en effet à normaliser la flore digestive en corrigeant le dysmicrobisme, est antispasmodique, améliore le trophisme et la fonctionnalité de la muqueuse intestinale.

Les bourgeons de **figuier**, *Ficus carica*, sont un excellent complémentaire en cas d'aérophagie et de météorisme abdominal dans un contexte de stress avec troubles psychosomatiques à retentissement digestif. Également, les bourgeons de **noyer**, *Juglans regia*, traitent les dysbioses intestinales, aident l'action des pré- et probiotiques. Les deux se prennent en macérat mère, 10 gouttes par jour et en macérat glycériné 1DH pour le figuier, 50 gouttes 2 fois par jour.

- En cas de ballonnements malodorants, signes d'une putréfaction ou d'une candidose, il est nécessaire d'utiliser des huiles essentielles plus anti-infectieuses et fongicides comme l'HE de **giroflier** *Eugenia caryophyllus*, de **cannelle de Chine** *Cinnamomum cassia*, de **laurier noble** *Laurus nobilis*.

→ Mettre HE de **giroflier** 1 ml, HE de **cannelle de Chine** 1 ml, HE de **basilic** 2 ml, HE d'**estragon** 2 ml dans 125 ml de teinture mère de **cumin**, *Cuminum cyminum*, et prendre 30 gouttes dans un peu d'eau avant les 3 repas.

L'HE d'**origan**, *Origanum compactum*, permet aussi de nettoyer une pullulation microbienne intestinale importante par ses remarquables propriétés antibactériennes, antimycosiques, antiparasitaires. Elle se prend en capsules ou comprimés, de 2 à 4 par jour sur 2 semaines.

- La **chlorophylle**, ce pigment vert des feuilles, siège de la photosynthèse, réduit la production de gaz et de toxiques digestifs. Elle réduit les fermentations intestinales, est antimycosique et combat le *Candida albicans*. Elle se prend en gélules, loin des repas, ou le soir au coucher, 2 gélules par jour.
- Le **charbon végétal activé** reste un excellent traitement des ballonnements par ses qualités exceptionnelles d'absorption des gaz. Préférer le charbon superactivé qui possède un potentiel d'absorption encore plus élevé. Élaboré à partir de coques de noix de coco, on le trouve sous forme de poudre à prendre à jeun ou loin des repas (boire beaucoup). À mettre dans de l'eau (1 ou 2 cuillères à soupe) et à boire à la paille pour éviter la coloration noire des dents et de la langue. Il se trouve aussi en gélules, plus facile à prendre (2 à 4 par jour).
- L'**argile verte** est un excellent absorbant des gaz, et un anti-inflammatoire de la muqueuse intestinale. Utiliser de l'argile verte superventilée, 1 cuillère à café dans un verre d'eau ; remuer et laisser reposer au moins 4 heures, et remettre en suspension avant de boire ; prendre 1 ou 2 verres par jour. Ne pas utiliser en cas de constipation, l'argile verte constipant elle aussi.

Traitements complémentaires

- la *prise de probiotiques*, comme dans tous les cas de dysbioses, est utile. Mais dans le cas d'une pullulation microbienne importante, elle peut majorer le problème. À commencer avec beaucoup de prudence à petites doses, et arrêter en cas d'augmentation des ballonnements. Dans ce cas, il est préférable de commencer par nettoyer la flore pathogène avec les huiles essentielles ;
- le *régime sans FODMAP* consiste à supprimer les aliments riches en sucres fermentescibles (oligo-saccharides, lactose, fructose, polyols). Comme, par exemple, les fruits plus riches en fructose qu'en glucose, pommes, abricots, cerise, poires, nectarines, prunes, etc., au profit des bananes, oranges, raisins, fraises, ananas. Vous trouverez sur Internet les listes d'aliments pauvres en FODMAP ;
- éviter les aliments gras, épicés, l'alcool, le café, le tabac et bien sûr les boissons gazeuses.

BASEDOW (Maladie de)

› *Voir entrée « Hyperthyroidie », page 212.*

BOUFFÉES DE CHALEUR

› *Voir entrée « Ménopause », page 268.*

BRONCHIOLITE

La bronchiolite est une maladie respiratoire aiguë touchant les petites bronches, les bronchioles. Elle est due à un virus, le virus respiratoire syncitial (VRS) et se traduit par une gêne respiratoire avec toux et respiration sifflante, ainsi qu'une accumulation de sécrétions. Maladie bénigne et très contagieuse, elle touche les enfants de moins de 2 ans mais surtout les nourrissons de moins de 6 mois. Le traitement est essentiellement basé sur le lavage de nez, la kinésithérapie respiratoire (contestée, mais qui peut être

utile si l'enfant est très encombré). En cas de fièvre élevée et de refus de l'alimentation, une hospitalisation est nécessaire. La bronchiolite guérit en 8 à 10 jours, mais la toux peut persister longtemps.

L'aromathérapie apporte des solutions extrêmement précieuses dans cette indication. En effet, les huiles essentielles ont une innocuité et une efficacité dans les maladies bénignes de l'enfant si elles sont bien choisies et bien utilisées : le diktat interdisant les huiles essentielles en dessous de 7 ans n'a donc parfois aucune raison d'être.

- Quatre huiles essentielles ont leur indication :
  – HE d'**eucalyptus radié**, *Eucalyptus radiata*, antivirale, antibactérienne, immuno-stimulante, antitussive et expectorante ;
  – HE de **ravintsara**, *Cinnamomum camphora ct cineole*, antivirale puissante, antibactérienne, stimulante immunitaire, expectorante ;
  – HE de **thym à linalol**, *Thymus vulgaris ct linalol*, antibactérienne et antivirale ;
  – HE d'**hysope couchée**, *Hyssopus officinalis var. decumbens*, expectorante, antivirale, mucolytique (attention, bien utiliser ce chémotype *decumbens*, l'hysope officinale *non decumbens* est neurotoxique).

→ Faire préparer par le pharmacien, pour un nourrisson :
  – HE *Eucalyptus radiata* ;
  – HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
  – HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol ;
  – HE *Hyssopus officinalis var. decumbens*, hysope couchée aa qsp 20 % ;
  – huile végétale de macadamia ou d'amande douce 80 % qsp 30 ml ;
  – mettre 6 à 8 gouttes en friction du thorax 3 ou 4 fois par jour pendant 4 ou 5 jours ;

– pour un enfant plus grand, de plus de 2 ans, on peut mettre 30 % d'huile essentielle et 70 % d'huile végétale (aa signifie « en quantité égale ») ;
– on peut aussi utiliser l'HE de bois de Hô, *Cinnamomum camphora ct linalol*, peu chère et très efficace, si on ne trouve pas de thym à linalol.

Traitements complémentaires

• en prévention, purifier l'air de la chambre de l'enfant en diffusant, pendant 10 minutes, des huiles essentielles qui vont assainir l'atmosphère : orange douce, mandarine, lavande vraie.

BRONCHITE AIGUË

La bronchite est une infection aiguë de la trachée et des bronches, due à des virus le plus souvent, la surinfection bactérienne ne survenant pour la plupart que dans un deuxième temps. Elle fait généralement suite à une banale rhinopharyngite, elle se traduit par de la fièvre, une toux grasse avec expectoration de mucosités, ainsi qu'une gêne respiratoire. Les antibiotiques prescrits la plupart du temps sont inefficaces, n'ayant aucune action sur les virus. C'est tout l'intérêt de la phytothérapie, grâce aux huiles essentielles en particulier pour leurs actions antivirale, anti-inflammatoire, antibactérienne, immunostimulante.

• De très nombreuses huiles essentielles sont efficaces, mais dans ma pratique j'utilise, pour les adultes : l'HE d'*Eucalyptus radiata*, de niaouli *Melaleuca quinquenervia*, de thym à thymol *Thymus vulgaris*, de pin sylvestre *Pinus sylvestris*. Faire la préparation suivante :

– HE *Eucalyptus radiata* ;
– HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli ;
– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol ;
– HE *Pinus sylvestris* aa (quantité égale) qsp 30 % ;

– solubilisant 70 % qsp 30 ml ;
– prendre 20 gouttes 4 fois par jour dans de l'eau.

En cas de composante asthmatique, on peut ajouter l'huile essentielle d'hysope couchée, *Hyssopus officinalis var. decumbens*, puissante antivirale, anticatarrhale, mucolytique, expectorante.

Chez les enfants, préférer l'huile essentielle de thym à linalol et le ravintsara, ainsi que la voie cutanée.

→ Faire préparer par une pharmacie spécialisée :
– HE *Eucalyptus radiata* ;
– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
– HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalool aa qsp 30 % ;
– huile végétale de macadamia ou amande douce 70 % qsp 30 ml ;
– 6 à 8 gouttes en friction du thorax 3 ou 4 fois par jour.

L'huile essentielle d'origan, *Origanum compactum*, est une anti-infectieuse très puissante à large spectre d'action (virus, bactéries, parasites, *Candida*), immunostimulante, et peut être employée seule ou associée aux autres huiles essentielles. Du fait de son goût très puissant, elle est difficile à prendre telle quelle. On la trouve en capsules dosées à 50 mg, facile à prendre à raison de deux capsules 2 ou 3 fois par jour au cours des repas. Ne pas donner chez les jeunes enfants.

• Le **sureau**, *Sambucus nigra*, possède des propriétés antivirales et antibactériennes remarquables. Au niveau respiratoire, il exerce une activité anti-inflammatoire et antioxydante puissante, augmente les sécrétions bronchiques, permettant ainsi leur élimination et l'expectoration. Il se prend en tisane (une cuillère à café de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, prendre 3 ou 4 tasses par jour), en EPS

(1 cuillère à café 2 fois par jour), en teinture mère (20 à 50 gouttes 3 fois par jour).

• Le **plantain**, *Plantago lanceolata* ou *Plantago major*, bien connu pour ses propriétés antiallergiques et immunomodulantes, est antibactérien, antiviral, anti-inflammatoire et antispasmodique notamment sur les voies respiratoires. C'est un mucolytique et antitussif, et il possède également une activité bronchodilatatrice. Il se prend en gélules ou comprimés d'extrait sec ou de plante (2 à 4 fois par jour), en tisane (1 cuillère à café des feuilles dans une tasse, 2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (en association avec le sureau et le pin sylvestre, 2 ou 3 cuillères à café par jour).

• Le **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris*, par sa richesse en huile essentielle et en térébenthine est un grand antiseptique des voies respiratoires, antibactérien, anti-inflammatoire, décongestionnant. Il augmente les sécrétions bronchiques, les fluidifie et permet leur élimination. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 2 ans. En tisane (3 ou 4 bourgeons dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 1 heure, 2 ou 3 fois par jour), en gélules ou comprimés de bourgeons (2 ou 3 par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 ou 3 fois par jour).

Pour les enfants, les EPS se prennent à raison de 1 ml par 10 kg de poids.

• Le **bouillon-blanc**, *Verbascum thapsus*, dont les feuilles et les fleurs sont très riches en mucilages, est un remarquable expectorant, antitussif et possède des propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires. La plante est hypotensive, diurétique, cardiotonique par renforcement de la contraction cardiaque. Elle peut être utilisée au cours des infections bronchopulmonaires lorsqu'un effet de soutien du cœur est nécessaire.

À prendre en infusions : mettre une poignée de fleurs et de feuilles dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser

15 minutes, bien filtrer pour retenir les nombreux poils de la plante. Prendre 2 ou 3 tasses par jour.

- Ne pas oublier les tisanes mucolytiques et antitussives :
  – fleurs de lavande 20 g ;
  – fleurs de sureau 25 g ;
  – fleurs de mauve 25 g ;
  – fleurs de violette 25 g ;
  – une cuillère à café par tasse, infusion 5 minutes ;
  – prendre une tasse 3 ou 4 fois par jour.

Traitements complémentaires

- l'**huile de Haarlem** a été inventée par les alchimistes il y a 400 ans. Elle est composée de 16 % de soufre, 80 % d'essence de térébenthine et 4 % d'huile de lin. Elle apporte un soufre organique hautement disponible, antiseptique, anti-infectieux, remarquable fluidifiant des mucosités bronchiques. L'essence de térébenthine est également un antiseptique des voies respiratoires. On la trouve sous forme de capsules. Dans une bronchite aiguë, prendre 2 capsules 2 ou 3 fois par jour au cours d'un repas pendant 2 ou 3 jours, puis 1 capsule matin et soir jusqu'à disparition des sécrétions. Elle est également très utile dans les bronchites chroniques et les sinusites ;
- ne pas oublier les oligo-éléments : cuivre-or-argent, cuivre, manganèse.

BRONCHITE CHRONIQUE

La bronchite chronique ou bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie chronique inflammatoire des bronches. Elle provoque un épaississement des parois et une diminution du calibre des bronches ainsi qu'une hyperproduction de mucus. L'inflammation et l'infection chronique fréquente entraînent une perte d'élasticité des alvéoles pulmonaires,

là où se font les échanges gazeux lors de la respiration. Elles se détruisent progressivement, formant des bulles d'*emphysème* où les échanges gazeux ne se font plus. Les symptômes sont une toux incessante, avec des mucosités de plus en plus importantes, un essoufflement au moindre effort physique et ensuite au repos, évoluant vers l'insuffisance respiratoire chronique. Les surinfections virales et surtout bactériennes deviennent de plus en plus fréquentes. Le tabagisme est responsable de la majorité des BPCO.

Les principes du traitement sont multiples : diminuer l'inflammation bronchique, agir sur les sécrétions, favoriser la bronchodilatation, prévenir les infections et renforcer le système immunitaire. Les corticoïdes inhalés prescrits systématiquement vont, certes, dans un premier temps diminuer l'inflammation bronchique, mais en entraînant une immunosuppression locale ils favorisent les surinfections bactériennes.

Les plantes choisies doivent être anti-inflammatoires, antivirales et antibactériennes, antispasmodiques bronchiques. Elles doivent agir sur le système parasympathique, responsable du spasme bronchique et de l'hypersécrétion de mucus. Le traitement envisagé ici est essentiellement un traitement de fond, les épisodes de surinfections sont traités à la rubrique « *Bronchite aiguë* », *page 76*.

- Les huiles essentielles sont un traitement de choix grâce à :
  - l'HE de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia*, anti-infectieuse, anti-inflammatoire respiratoire, expectorante, décongestionnante, cicatrisante. Elle régule surtout l'alpha sympathique mais est aussi vagolytique (elle diminue l'action du parasympathique) et donc bronchodilatatrice ;

– l’HE de **niaouli**, *Melaleuca quinquenervia*, antibactérienne, antivirale, anticatarrhale, expectorante, anti-inflammatoire ;
– l’HE de **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, anti-infectieuse, antiasthmatique, antitussive, draineur pulmonaire, décongestionnante, elle diminue le parasympathique.

Ces trois huiles essentielles peuvent être associées dans un macérat glycériné de jeunes pousses d’**églantier**, *Rosa canina*, anti-inflammatoire des muqueuses des voies respiratoires. Le *Rosa canina* stimule la production de cortisol par les glandes surrénales et le système immunitaire. C’est le remède des inflammations aiguës et chroniques des muqueuses dues à une immunodépression.

- Préparer ou faire préparer par un pharmacien l’association suivante :
  – HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 2,5 ml ;
  – HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 2,5 ml ;
  – HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 2,5 ml ;
  – *Rosa canina* JP MG 1DH 125 ml ;
  – prendre 40 gouttes matin et soir dans un peu d’eau pendant 3 mois, puis 40 gouttes le matin pendant plusieurs mois.
- Autre grand bourgeon, l’**aulne**, *Alnus glutinosa*, est le remède des inflammations de la muqueuse digestive et respiratoire. Il régule la gestion de l’eau et de l’humidité des muqueuses, il est anti-inflammatoire, et stimule les surrénales. Il est indiqué dans toutes les pathologies pulmonaires chroniques. Il se prend en macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour.
- Le macérat de jeunes pousses de **ronce**, *Rubus fructicosus*, a des vertus antifibrotiques, oxygénantes, antisénescences et protège l’appareil respiratoire. Il augmente le volume respiratoire et les gaz du sang. C’est le

remède de l'insuffisance respiratoire avec fibrose pulmonaire et emphysème, en association avec les bourgeons de **noisetier**, *Corylus avellana*, remède de sclérose, car tout tissu mal ventilé, mal oxygéné, mal irrigué, aura tendance à se scléroser. Les deux macérats peuvent se prendre en alternance, 10 à 15 gouttes par jour 1 mois sur 2.

- La **prêle**, *Equisetum arvense*, est également indispensable car sa richesse en minéraux permet de renforcer le tissu conjonctif au niveau des bronches. Elle agit en améliorant l'élasticité, la vascularisation et la cicatrisation de la paroi du tissu respiratoire. Elle a des propriétés anti-inflammatoires, immunomodulantes, antioxydantes, anti-infectieuses (antibactériennes et antifungiques) et antiprolifératives. Elle se prend en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules de plante ou d'extrait (2 ou 3 gélules par jour).
- Comme dans les bronchites aiguës, le **bouillon-blanc**, *Verbascum thapsus*, expectorant, antitussif, anti-infectieux, anti-inflammatoire a une indication de choix. La plante est hypotensive, diurétique, cardiotonique par renforcement de la contraction cardiaque. Elle peut être utilisée au cours des infections bronchopulmonaires lorsqu'un effet de soutien du cœur est nécessaire, les BPCO pouvant se compliquer d'une hypertrophie du ventricule droit réalisant le cœur pulmonaire chronique, ainsi que d'une hypertension artérielle pulmonaire. Le bouillon-blanc est irremplaçable dans cette indication.

→ À prendre en infusions : mettre une poignée de fleurs et de feuilles dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes, bien filtrer pour retenir les nombreux poils de la plante. Prendre 1 ou 2 tasses par jour, 2 semaines par mois.

- ***Cordyceps sinensis*** ou champignon chenille est un champignon endémique des hauts plateaux tibétains. Il

pousse à l'intérieur d'une chenille (mais aussi d'autres insectes) qui a mangé son mycélium, et dont il a conservé la forme. On le cultive maintenant sur d'autres substrats. Le *Cordyceps* fait partie des adaptogènes qui aident l'organisme à s'adapter à son environnement ainsi qu'aux situations de stress en augmentant les capacités physiologiques et l'efficacité du système immunitaire. Il augmente l'énergie (l'ATP cellulaire), la disponibilité en oxygène, les performances physiques et mentales, et pour cette raison est très utilisé par les sportifs. Il améliore la fonction respiratoire et cardiaque de 30 %. Il est antiviral et module le système immunitaire. Il s'utilise en gélules de poudre ou d'extraits ; prendre 1 ou 2 gélules par jour, le matin.

D'autres champignons médicinaux peuvent être également utilisés, pour leur effet immuno-stimulant et cardioprotecteur, comme le shiitake, *Lentinula edodes*, le reishi, *Ganoderma lucidum*.

En cas de toux, comme dans la bronchite aiguë, le plantain, le pin sylvestre, le sureau, antitussifs, mucolytiques, anti-inflammatoires, peuvent être utilisés, en association en EPS, 1 ou 2 cuillères par jour.

Traitements complémentaires

- l'arrêt du tabac est bien entendu obligatoire ;
- la kinésithérapie respiratoire permet de libérer les mucosités ;
- l'huile de Haarlem a elle aussi sa place en chronique. Prendre 1 ou 2 capsules par jour tous les jours ou 2 semaines par mois ;
- optimiser son taux de vitamine D pour renforcer le système immunitaire ;
- la prise régulière de probiotiques est elle aussi indispensable, 70 % du système immunitaire étant régulé

par le microbiote intestinal, souvent mis à mal par la prise d'antibiotiques ;

- pratiquer une activité physique régulière et oxygénante ;
- penser aux cures thermales : Amélie-les-Bains, La Bourboule, Allevard, Préchacq-les-Bains, Le Mont-Dore, etc.

BRÛLURES

La brûlure est une lésion de la peau provoquée par la chaleur, le feu, l'électricité, des produits chimiques ou des rayonnements (radiothérapie). La gravité dépend de l'étendue, de la zone touchée (plus grave sur le visage et les mains) et de la profondeur. La brûlure du premier degré est superficielle, la peau est rouge et guérit sans séquelle. La brûlure du deuxième degré atteint le derme et provoque des phlyctènes, cloques remplies de liquide clair, et peut laisser des séquelles cicatricielles. La brûlure du troisième degré est profonde et nécessite une hospitalisation. On peut soigner soi-même une brûlure du premier ou du deuxième degré peu profonde.

Il est impératif de refroidir la zone brûlée sous le robinet d'eau froide pendant 10 à 15 minutes pour stopper la progression, nettoyer la lésion et soulager la douleur.

L'huile essentielle de **lavande aspic**, *Lavandula latifolia spica*, est le remède majeur de la brûlure pour ses propriétés cicatrisantes, antalgiques, antiseptiques. Elle est remarquablement bien tolérée par la peau et peut être appliquée pure. À défaut de lavande aspic, la lavande vraie, *Lavandula angustifolia*, peut être aussi utilisée (pour les enfants de moins de 3 ans et les femmes enceintes). Appliquer 2 ou 3 gouttes sur la lésion, et renouveler toutes les 15 minutes jusqu'à amélioration de la douleur. Sur une surface plus étendue, mélanger 10 gouttes de lavande aspic avec une cuillère à café d'huile végétale de calendula ou de

millepertuis, également cicatrisantes et antalgiques, et appliquer sur la zone touchée. Recouvrir avec une gaze stérile pour protéger.

Remarquable spécialité toute prête, le **Tégarome**® du Dr Valnet, association de plusieurs huiles essentielles anti-inflammatoires et cicatrisantes, peut être utilisé sur de petites brûlures (mais aussi des plaies, des ampoules, des coups de soleil, des piqûres d'insectes).

Le gel d'*Aloe vera*, visqueux et transparent, qui coule lorsqu'on coupe une feuille en deux, est, grâce à ses polysaccharides, très hydratant, il stimule les cellules réparatrices de la peau et a des vertus cicatrisantes, anti-inflammatoires et antiseptiques. Si vous en avez chez vous, couper la feuille et appliquer sur la brûlure. Il se trouve également facilement en tube et doit être appliqué plusieurs fois par jour.

Le **miel** peut être aussi utilisé pour ses vertus cicatrisantes et apaisantes. Appliquer une couche généreuse sur la brûlure, laisser agir plusieurs minutes et rincer.

- **Cas particulier des brûlures lors des radiothérapies** : il est essentiel de prévenir la radiodermite par l'application préventive pendant la radiothérapie d'huiles essentielles protectrices. Faire préparer :
  - HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 1 g ;
  - HE *Angustifolia*, lavande vraie 1 g ;
  - huile végétale de *Calophyllum* qsp 125 ml.

Étendre sur la zone traitée après l'irradiation, et avant le coucher, et laver au savon le matin pour enlever l'huile végétale (très important, les huiles pourraient brûler la peau sous l'effet des radiations) pendant toute la durée de la radiothérapie.

À noter que le niaouli et la lavande vraie sont un peu œstrogénisants. Par précaution, ne pas utiliser en cas de

cancer hormonodépendant (sein, ovaire) et remplacer par le tea tree et la lavande aspic.

Passé la phase aiguë, il faut aider la cicatrisation :

- le **cumin noir** ou **nigelle**, *Nigella sativa*, riche en huile essentielle et en huile végétale, anti-inflammatoire et anti-infectieuse, apaisante, est un remarquable cicatrisant, permettant une réparation rapide de la brûlure et évite la formation de cicatrices chéloïdes. Prendre 2 capsules matin et soir aux repas jusqu'à guérison complète ;
- le macérat de **noisetier**, *Corylus avellana*, permet de stimuler la cicatrisation et d'éviter la formation de cicatrices chéloïdes. Prendre 7 gouttes matin et soir.
- Masser deux fois par jour avec la préparation suivante :
  – HE *Lanvandula angustifolia*, lavande vraie 3 ml ;
  – HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 3 ml ;
  – huile végétale de germe de blé 5 ml ;
  – huile végétale de rose musquée 5 ml.

Traitements complémentaires

- ne mettre ni glaçon ni beurre qui aggravent la brûlure ;
- ne pas percer les cloques, c'est la porte ouverte aux infections ;
- en homéopathie, pour la brûlure du premier degré, prendre *apis mel 5CH*, 3 granules toutes les 2 heures, ou *belladona 5CH*. En cas de phlyctènes, *cantharis 5CH*, 3 granules 4 fois par jour ;
- ne pas hésiter à consulter un magnétiseur « coupeur de feu », très efficace. De plus en plus de services de radiothérapie les conseillent.

BRÛLURES D'ESTOMAC

› *Voir entrée « Gastrite », page 180.*

BURN-OUT

Le burn-out se définit comme un état d'épuisement physique, mental et émotionnel lié à un stress chronique dans un contexte professionnel. De nombreuses situations au travail peuvent conduire à cet épuisement professionnel, et tous les métiers peuvent être touchés.

Cela se traduit par une fatigue intense, que le repos ne parvient plus à réparer, une anxiété importante, des troubles du sommeil, des troubles de la concentration, une perte de l'estime de soi et le sentiment d'être incompétent, entraînant une démotivation par rapport à son travail, un isolement et dans les cas les plus graves des pensées suicidaires.

Confondu souvent avec un état dépressif car les symptômes prêtent à confusion, et traité (malheureusement souvent sans résultat) par des antidépresseurs, le burn-out est essentiellement dû à un épuisement des corticosurrénales lié au stress chronique. Le stress, ou syndrome général d'adaptation décrit par Hans Selye, se définit comme un ensemble de réactions de l'organisme soumis à des pressions ou des contraintes de la part de son environnement. Deux molécules sont impliquées dans ce mécanisme : le cortisol et l'adrénaline, sécrétés par les glandes surrénales. Le stress est une réaction physiologique de l'organisme, mais un stress chronique provoque une sécrétion continue et de plus en plus élevée de cortisol, épuisant les surrénales, qui un jour ne peuvent plus fournir. Le taux de cortisol s'effondre, c'est le burn-out. Bien sûr, un soutien psychothérapique est parfois nécessaire, mais seule la prise en charge de cet épuisement surrénalien permet à la personne un rétablissement rapide.

Nous sommes là dans le domaine de prédilection des *plantes adaptogènes*, que l'on peut définir comme permettant d'augmenter la capacité d'adaptation de

l’organisme à tous les facteurs de stress, quels qu’ils soient, par la normalisation des mécanismes biologiques, l’augmentation de la fourniture d’énergie, le soutien du système immunitaire. Deux grandes plantes sont à utiliser dans cette indication : l’ashwagandha et la rhodiole.

- l’**ashwagandha**, *Withania somnifera*, plante de la médecine traditionnelle ayurvédique depuis des millénaires, est à la fois anxiolytique et stimulante. Elle régule les fonctions endocriniennes, en particulier les surrénales et le cortisol, la thyroïde, normalise le sommeil, augmente la mémoire et les capacités cognitives, favorise l’endurance, la force et la récupération musculaire. Elle stimule le système immunitaire, améliore la libido. Elle n’a pas de contre-indications, pas d’effet secondaire. Existe en gélules de poudre à 200 ou 300 mg. Prendre 2 gélules matin et soir pendant 1 mois puis 1 gélule matin et soir pendant plusieurs mois ;
- la **rhodiole**, *Rhodiola rosea* ou ginseng de Sibérie, est anxiolytique et antidépressive. Elle bloque la destruction de la sérotonine et de la dopamine au niveau des synapses des neurones du cortex cérébral. Elle augmente la synthèse d’énergie au niveau des mitochondries. Elle permet un travail de fond sur l’anxiété, le stress et l’équilibre nerveux. Elle améliore la concentration, l’attention, l’humeur, le sommeil. En soutenant les surrénales, elle module le cortisol, diminue l’adrénaline. Contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants. À éviter dans les troubles bipolaires. Existe en gélules d’extraits secs ou de poudre (deux gélules le matin), en EPS (1 ou 2 cuillères à café le matin).

D’autres plantes adaptogènes peuvent être utilisées :

- le **ginseng**, *Panax ginseng*, stimule les glandes surrénales et régule le cortisol, améliore les capacités physiques, intellectuelles, la mémoire, l’attention, augmente le métabolisme des mitochondries, augmente la sérotonine et

la dopamine. Faire des cures de 2 à 3 mois, que l'on peut répéter ;

- la **maca**, *Lepidium meyenii*, indiquée dans les épuisements physiques, psychiques et sexuels ;
- l'**éleuthérocoque**, *Eleutherococcus senticosus*, stimulant général, améliore la mémoire, la concentration ;
- le **cassis**, *Ribes nigrum*, à utiliser en gemmothérapie, module le cortisol et soutient les surrénales. À prendre en macérat mère (10 à 15 gouttes le matin) ou macérat glycériné 1DH (100 gouttes le matin) ;
- deux huiles essentielles stimulent les glandes surrénales : l'HE de **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris*, et l'HE d'**épinette noire**, *Picea mariana*. À utiliser en association : 2 ou 3 gouttes de chaque huile essentielle pure, en massage en regard des fosses lombaires, de chaque côté, le matin et à midi ;
- en cas de troubles du sommeil, il est utile d'associer des plantes comme la **valériane**, *Valeriana officinalis*, la grande plante des insomnies par rumination, l'**eschscholtzia**, *Eschscholtzia californica*, anxiolytique, sédative et hypnotique, le **griffonia**, *Griffonia simplicifolia*, qui contient du 5-HTP, précurseur de la sérotonine.

Traitements complémentaires

- prendre des oligo-éléments : lithium, cuivre-or-argent-argent, manganèse ;
- ne pas oublier le magnésium, 300 à 400 mg par jour, indispensable dans tous les états de stress ;
- la chromatothérapie, médecine énergétique utilisant les couleurs, permet de relancer l'énergie de façon souvent spectaculaire ;
- penser aux fleurs de Bach qui permettent de réharmoniser les émotions ;

- une cure de citron sur 20 jours permet de stimuler les surrénales et de retrouver la vitalité.

C

CALCUL BILIAIRE

Le calcul biliaire ou lithiase biliaire est une concrétion formée dans la vésicule biliaire, organe situé sous le foie et servant à stocker la bile. Majoritairement formé de cholestérol cristallisé, le calcul est de couleur blanche ou jaune, radiotransparent. Parfois de couleur brune ou noire, ces calculs contiennent une forte proportion de pigments biliaires. Généralement symptomatique, il peut migrer hors de la vésicule et se bloquer dans le canal cholédoque, entraînant des douleurs violentes, la *crise de colique hépatique*. Une inflammation aiguë de la vésicule, la cholécystite, peut mener à une intervention chirurgicale d'urgence.

La formation de la lithiase est liée à une sursaturation de la bile en cholestérol qui donne naissance à des cristaux de cholestérol, dont l'agglomération est d'abord microscopique, donnant la boue biliaire puis macroscopique avec formation du calcul.

L'obésité, le diabète, une alimentation trop riche en acides gras saturés, la pilule, la grossesse, sont des facteurs favorisants, ainsi parfois qu'une prédisposition génétique.

Le but du traitement est de soulager la douleur en aiguë, et ensuite d'assurer un drainage hépatobiliaire efficace pour permettre le retour à la solubilité du cholestérol dans la bile.

Traitement de la crise

Comme dans la crise de colique néphrétique, il s'agit à la fois de soulager la douleur et de faciliter si possible l'évacuation de la lithiase.

- L’**aubier de tilleul sauvage du Roussillon**, *Tilia sylvestris*, que l’on trouve aussi sous le nom de gravelline, est irremplaçable, par ses propriétés antispasmodiques, anti-inflammatoires et antalgiques. Il s’emploie en décoction :
  – mettre 40 grammes (2 bâtonnets) dans un litre d’eau. Faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes et laisser infuser 1 heure. À boire dans la journée pendant 8 ou 10 jours. Existe aussi en comprimés sous le nom de Vibtil® en pharmacie, mais la décoction est plus efficace.
- les huiles essentielles sont également très efficaces par leurs propriétés antispasmodiques et antalgiques. Mélanger 3 gouttes d’HE de basilic exotique, *Ocimum basilicum*, 3 gouttes d’HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium* (fe), 2 gouttes d’HE de lédon du Groenland, *Ledum groenlandicum*. Appliquer localement en regard du foie, et répéter le traitement jusqu’à amélioration ;
- on peut rajouter des infusions de feuilles de **mélisse**, *Melissa officinalis*, puissant antispasmodique par son action sur le système sympathique, 5 grammes de feuilles dans une tasse 3 fois par jour.

Traitement de fond

Les plantes de drainage du foie sont indispensables, mais nécessitent des précautions d’emploi. On trouve en effet des plantes cholérétiques (qui augmentent la sécrétion de bile), des plantes cholagogues (qui augmentent l’évacuation de la bile), ainsi que des plantes antispasmodiques. En cas de calcul vésiculaire, il faut éviter les plantes à action trop puissantes comme le radis noir, l’artichaut, le pissenlit, qui peuvent envoyer le calcul dans le cholédoque, et privilégier les plantes à action plus douces comme :

- le ***Chrysanthellum americanum***, plante incontournable car elle fait disparaître les calculs de petites tailles qu'ils soient rénaux, biliaires ou salivaires. La plante est cholérétique, hépatoprotectrice, antioxydante, anti-inflammatoire, hypocholestérolémiante. À utiliser en gélules de poudre de plantes ou d'extraits, 2 ou 3 gélules 20 jours par mois pendant plusieurs mois ;
- la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, est régulatrice du flux biliaire, c'est un amphocholérétique, c'est-à-dire qu'elle augmente la sécrétion de bile si celle-ci est faible, la diminue si celle-ci est élevée. Elle permet de drainer une vésicule paresseuse et d'éviter ainsi la formation de lithiase. Elle est antispasmodique et traite ainsi les dyskinésies biliaires. Ne pas utiliser en cas d'obstruction des voies biliaires. À prendre en infusion, en teinture mère, en comprimés d'extraits (Oddibil®) 2 comprimés par jour ou en gélules de poudre de plante (3 gélules par jour), ou EPS (une cuillère à café). Commencer toujours par des doses faibles ;
- le **chardon-Marie**, *Carduus marianus*, régule le flux biliaire, est antioxydant, anti-inflammatoire. Existe en poudre de plantes, en extraits, en EPS (1 cuillère à café par jour) ;
- le **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, dont on utilise les jeunes pousses en gemmothérapie. C'est une grande plante de la détoxification hépatique et de la régulation de la bile. À prendre en macérat mère, 10 gouttes par jour ou en macérat glycériné 1DH, 50 gouttes 2 fois par jour.

Traitements complémentaires

- l'alimentation a un rôle important : suppression des sucres rapides, des plats en sauce, des graisses saturées ;
- adopter un régime méditerranéen, beaucoup de fruits et légumes, peu de viandes rouges, du poisson, des céréales complètes, huile d'olive et colza, un peu de vin rouge ;

- les lécithines de soja augmentent la solubilisation du cholestérol. Prendre 2 ou 3 gélules par jour.

CALCUL RÉNAL

Le calcul rénal ou lithiase rénale se forme par la précipitation de cristaux présents en trop forte concentration dans les urines. La plus fréquente est la lithiase calcique (80 % des calculs), visible sur la radio, oxalate de calcium le plus souvent, mais aussi phosphate ou carbonate de calcium. La lithiase phosphatique (10 %) moule les voies urinaires en prenant un aspect de corail. La lithiase urique (10 %) est composée d'acide urique et radiotransparente. La lithiase peut évoluer à bas bruit pendant des années, ou se manifester brutalement par des douleurs extrêmement violentes, réalisant la *crise de colique néphrétique*. Le taux de récidive à dix ans est de 50 %, d'où la nécessité de mettre en place un traitement de fond, car souvent la cause est métabolique ou liée à une alimentation déséquilibrée.

La crise de colique néphrétique, causée par la migration brutale d'un calcul, se manifeste par une douleur brutale et violente au niveau lombaire, irradiant vers la zone pelvienne, accompagnée souvent de nausées et vomissements, de brûlures urinaires ou de présence de sang dans les urines. Le calcul peut être éliminé spontanément au bout d'un temps plus ou moins long ou se bloquer dans les voies urinaires.

Traitement de la crise

Il s'agit à la fois de soulager la douleur et de faciliter l'évacuation de la lithiase. Seul ou en association avec le traitement classique, selon l'intensité de la douleur, l'**aubier de tilleul sauvage du Roussillon**, *Tilia sylvestris*, que l'on trouve aussi sous le nom de gravelline, est un remarquable antispasmodique, grâce en particulier

au phloroglucinol qu'il contient (principe actif du Spasfon®), mais aussi anti-inflammatoire et antalgique. Il s'emploie en décoction : mettre 40 grammes (2 bâtonnets) dans un litre d'eau. Faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes et laisser infuser 1 heure. À boire dans la journée pendant 10 jours ou jusqu'à expulsion du calcul. Existe aussi en comprimés sous le nom de Vibtil® en pharmacie, mais la décoction est plus efficace.

- L'aromathérapie est également très utile, grâce à la préparation suivante :
  – HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 2 ml ;
  – HE *Cananga odorata*, ylang-ylang 2 ml ;
  – HE *Artemisia dracunculus*, estragon 2 ml ;
  – HE *Rosmarinus officinalis ct camphre*, romarin à camphre 1 ml ;
  – huile végétale de noisette 15 ml ;
  – mettre 8 gouttes sur les fosses lombaires et 8 gouttes sur l'abdomen toutes les ½ heures pendant 2 heures, puis 4 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

Traitement de fond

Indispensable à mettre en place, vu le taux de récidive élevé.

- Le ***Chrysanthellum americanum*** est une plante incontournable car elle fait disparaître les calculs de petites tailles qu'ils soient rénaux, biliaires ou salivaires. La plante est cholérétique, hépatoprotectrice, antioxydante, anti-inflammatoire, hypocholestérolémiante, agit sur la microcirculation, et également diurétique. À utiliser en gélules de poudre de plantes ou d'extraits, 2 ou 3 gélules 20 jours par mois pendant plusieurs mois.

- En gemmothérapie, le macérat de **genévrier**, *Juniperus communis*, possède la caractéristique de dissoudre les cristaux accumulés dans les différents tissus du corps

humain, et surtout le rein et le foie. Il diminue l'acide urique. À utiliser en association avec le macérat de **bruyère**, *Erica vulgaris*. Prendre 10 gouttes de chaque, 20 jours par mois sur de longs mois.

- En **tisanes**, on peut également prendre :
  – queues de cerise 50 g ; chiendent 50 g ; fleurs de sureau 20 g ; feuilles de frêne 30 g. Mettre 2 cuillères à soupe du mélange dans un litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes et boire dans la journée pendant 1 semaine. À faire 2 fois par mois.

Traitements complémentaires

- les lithiases urinaires sont très largement corrélées à l'alimentation, un changement d'habitudes alimentaires est donc primordial ;
- bien sûr, une hydratation optimale est importante (1,5 litre minimum) avec des eaux peu minéralisées, mais les calculs d'oxalate de calcium étant les plus fréquents, il faut diminuer les aliments riches en oxalates (chocolat, thé, épinards, cacahuètes, oseille, brocolis, amandes, noix, noisette), limiter mais pas supprimer les aliments riches en calcium comme les produits laitiers car le calcium forme des complexes avec l'oxalate dans le tube digestif et diminue donc le risque de le retrouver dans les urines ;
- l'acide phytique présent dans les céréales et les légumineuses est un inhibiteur de la calcification des sels de calcium ;
- il faut privilégier les fruits et légumes, modérer les viandes, pour alcaliniser les urines, l'acidité favorisant la précipitation des cristaux. Il faut bannir les sodas, acidifiants ;
- limiter le sel ;
- l'acide oxalique est également fabriqué par le microbiote et réabsorbé. Donc, prendre régulièrement des probiotiques pour un microbiote équilibré ;

- optimiser les taux de vitamine D et vitamine K_2 qui contrôlent la fixation du calcium sur l'os, lui évitant d'aller se déposer ailleurs ;
- le magnésium inhibe la formation des cristaux. Prendre régulièrement 400 mg par jour ;
- pour les calculs d'acide urique, limiter les protéines animales et la viande, ainsi que les aliments riches en purines (*voir entrée « Goutte », page 188*).

CANAL CARPIEN (Syndrome du)

Le syndrome du canal carpien correspond à la compression du nerf médian dans la zone anatomique située entre les os du carpe en arrière et le ligament annuaire du carpe en avant. Lorsque ce canal se rétrécit, à la suite d'une inflammation et d'une congestion, apparaissent des fourmillements, des engourdissements puis des douleurs du poignet, de l'avant-bras et des coudes. L'atteinte des deux mains est fréquente. Souvent, les signes apparaissent en deuxième partie de la nuit et empêchent le sommeil. Le diagnostic se fait par l'électromyogramme qui mesure la conduction électrique du nerf. Le traitement classique consiste à faire des infiltrations de corticoïdes, mettre une attelle, et en cas d'échecs (fréquents) le chirurgien sectionne le ligament annuaire, libérant la compression du nerf.

Les causes sont multiples : parfois évidentes, comme les mouvements répétitifs du poignet, certaines pathologies comme le diabète, la polyarthrite, l'hypothyroïdie, la grossesse. Mais souvent on ne retrouve pas de cause particulière. À noter que ce syndrome est fréquent chez les femmes vers 45-50 ans, en période de périménopause, lorsque les niveaux endocriniens commencent à bouger. Il faut alors rechercher des signes d'hypothyroïdies frustes, et soutenir la thyroïde.

En médecine naturelle, le traitement consiste à traiter l'inflammation, mais aussi la congestion, principale responsable de la compression du nerf médian.

- Les huiles essentielles font des merveilles dans cette indication :
  - HE *Cupressus sempervirens*, **cyprès** et HE *Melaleuca cajuputii*, **cajeput**, pour leur puissante activité décongestionnante veineuse et antalgique, et régulatrices du système neurovégétatif responsable de la congestion veineuse locale ;
  - HE *Gaultheria procumbens*, **gaulthérie couchée**, antispasmodique, anti-inflammatoire, vasodilatatrice, antalgique. Ne pas utiliser pure car elle peut être agressive pour les peaux sensibles ;
  - HE *Mentha piperita*, **menthe poivrée**, anesthésiante et antalgique ;
  - l'huile végétale de **millepertuis** sert de support et par ses propriétés anti-inflammatoires potentialise les huiles essentielles.
- Faire la préparation suivante :
  - HE *Melaleuca cajuputii*, cajeput 2 ml ;
  - HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 2 ml ;
  - HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 2 ml ;
  - HE *Mentha piperita*, menthe poivrée 0,5 ml ;
  - HV millepertuis 30 ml ;
  - utiliser 3 ou 4 gouttes en massage local du poignet 2 ou 3 fois par jour ;
  - des applications locales d'**argile verte** peuvent être associées.

Le **millepertuis**, *Hypericum perforatum*, connu pour ses effets antidépresseurs, est un remarquable antalgique pour les douleurs névralgiques. Attention aux contre-indications

(patients sous anticoagulants et antiépileptiques en particulier).

Le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, est très intéressant pour ses propriétés veino-lymphatiques, antiœdémateuses, anti-inflammatoires ; il améliore la microcirculation, il est sédatif et analgésique par son action régulatrice du système alpha sympathique. À prendre le soir.

Les deux plantes se prescrivent en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en gélules de plantes ou d'extraits secs (3 gélules par jour), en EPS (1 cuillère à café).

Les bourgeons de **bouleau pubescent**, *Betula pubescens*, sont particulièrement intéressants chez la femme autour de 40-50 ans car ce sont des stimulants endocriniens, et en particulier sur la thyroïde. Ils sont de plus détoxifiants, nettoient le terrain, sont anti-inflammatoires. À prendre en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour) ou en macérat glycériné 1DH (100 gouttes par jour).

Le soutien de la thyroïde peut également se faire avec de l'avoine *Avena sativa* ou du *Fucus vesiculosis*.

Traitements complémentaires

- prendre des oligo-éléments, manganèse-cobalt et soufre, une ampoule le matin en alternance ;
- prendre des enzymes protéolytiques et anti-inflammatoires comme la bromélaïne, complexe enzymatique extrait de l'ananas (500 mg 2 ou 3 fois par jour en dehors des repas), ou la serrapeptase extraite du ver à soie (200 000 unités 2 fois par jour).

CANCER (Accompagnement du)

Les plantes médicinales ont largement leur place dans l'accompagnement des traitements anticancéreux, dans ce que l'on appelle les soins de support. Ceux-ci visent à atténuer les symptômes liés au cancer ou à ses traitements,

à améliorer la qualité de vie et le confort du patient tout au long de son parcours. La phytothérapie, l'homéopathie, l'acupuncture, la nutrition, sont des approches complémentaires qui ne se substituent pas aux traitements classiques mais qui permettent indéniablement d'améliorer leur tolérance. De plus, ils permettent au patient de ne plus subir sa maladie mais de devenir un acteur de son traitement. Bien sûr, les plantes seules ne peuvent pas guérir un cancer, mais associées à une modification radicale de l'alimentation et de l'hygiène de vie, et au traitement cancérologique, elles apportent un plus considérable dans ce parcours du combattant qu'est le traitement du cancer.

Accompagnement de la chimiothérapie

L'organe essentiel à accompagner et à soutenir au cours des chimiothérapies est le foie car l'un de ses rôles essentiels est la détoxification, ce processus qui prend en charge toute molécule, soit produite par l'organisme lui-même comme les hormones, soit d'origine externe comme les médicaments, en les transformant en substance inactive qui sera éliminée. Les produits de chimiothérapie, extrêmement toxiques, agressent les cellules hépatiques qui ont ensuite du mal à éliminer ces molécules, qui de ce fait s'accumulent et augmentent ainsi les effets secondaires des traitements.

Deux impératifs : il faut protéger la cellule hépatique et augmenter la détoxification en permettant ainsi d'éviter l'accumulation des toxiques, mais il ne faut pas augmenter trop rapidement leur élimination, ce qui pourrait diminuer l'efficacité des traitements.

- Le premier de ces objectifs est atteint par une plante reine :

Le **desmodium**, *Desmodium adscendens*, qui est un hépatoprotecteur, il régénère les cellules hépatiques des

dommages causés par les virus, mais aussi les médicaments, l'alcool, les chimiothérapies. Il normalise les transaminases, la bilirubine et n'a aucun effet sur la détoxification hépatique. La plante n'a aucun effet secondaire connu et ne présente aucune interaction médicamenteuse. Les parties utilisées sont la tige et les feuilles. Utiliser la décoction en priorité quand cela est possible : 6 à 10 grammes de plante sèche dans 1 litre d'eau, faire bouillir 15 minutes, et boire dans la journée. Autrement, privilégier les formes liquides, aqueuses ou hydroalcooliques, ou en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour), beaucoup plus concentrées. En gélules ou comprimés d'extrait sec, 2 ou 3 par jour. *Éviter les formes en gélules de poudre*, trop peu concentrées en principes actifs (il faut en prendre de grandes quantités).

→ *À prendre deux fois par jour, à commencer la veille de chaque cure de chimiothérapie, et pendant 7 à 10 jours, mais on peut aussi le prendre en continu.*

- Il faut ensuite passer à la deuxième étape : permettre au foie d'éliminer les médicaments sans gêner leur efficacité. Pour cela, *ne commencer les plantes qu'au 7e ou 8e jour après la chimiothérapie*.

Le **chardon-Marie**, *Cardus marianum*, dont l'un des principes actifs les plus remarquables est la silymarine, responsable de l'effet hépatoprotecteur de la plante. La silymarine diminue les taux de transaminases, de gamma GT et de bilirubine, elle est aussi une grande plante qui active les phases de détoxification. On la trouve sous forme de teinture mère, extrait fluide, EPS (1 cuillère à café par jour), gélules de poudre ou d'extrait sec (2 fois par jour), sous forme de silymarine (2 comprimés 2 fois par jour).

→ *À prendre deux fois par jour à partir du 7e jour après la chimio jusqu'à la veille de la prochaine chimio (en général espacées de 3 semaines). Il peut s'associer avec le*

desmodium selon la tolérance hépatique, ou avec une des deux autres plantes.

Le **radis noir**, *Raphanus niger*, favorise l'élimination de toutes les substances d'origine exogène, comme la pilule contraceptive, les psychotropes, les cancérogènes chimiques, la chimiothérapie. Il a également de puissants effets cholérétiques (qui stimulent la production de bile par le foie) et cholagogues (qui favorisent l'évacuation de la bile de la vésicule biliaire). Cela implique d'éviter son utilisation en cas de lithiase biliaire. Dans le doute, il est préférable d'utiliser la fumeterre. Il se prend en ampoules de jus (1 ou 2 ampoules par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou de plante ou d'extrait sec.

La **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, a une activité dite amphocholérétique, c'est-à-dire qu'elle augmente ou ralentit la production de bile par le foie en fonction des besoins. Elle est aussi hépatoprotectrice. On peut l'utiliser en infusion, en teinture mère, en gélules de poudre ou sous forme d'extrait sec, en EPS.

→ *Ces plantes, chardon-Marie, radis noir ou fumeterre s'utilisent en association deux fois par jour à partir du 8^{e} jour après le début de la chimiothérapie jusqu'à la veille de la prochaine cure.*

Le **curcuma**, *Curcuma longa*, possède de très nombreuses propriétés : hépatoprotecteur, stimule la détoxification hépatique, cholérétique et cholagogue, protège la muqueuse gastrique et intestinale, puissant antioxydant, anti-inflammatoire. De très nombreuses études ont montré l'intérêt du curcuma en cancérologie, aussi bien en prévention primaire que tertiaire et lors des chimiothérapies : la curcumine, un des principaux principes actifs, inhibe la prolifération des cellules tumorales, est antiangiogénique, sensibilise les cellules tumorales à la chimiothérapie. Le problème de l'utilisation du curcuma

lors de la chimiothérapie est que s'il augmente l'efficacité de certaines molécules (comme le Taxol®), il peut diminuer l'efficacité d'autres produits (Endoxan®, Oncovin®). D'où la règle de ne pas utiliser le curcuma au moment de la cure de chimio, mais *avant ou quelques jours après*, comme les autres plantes de détoxification hépatique. Au départ associée à la pipérine pour augmenter son absorption intestinale, la curcumine est maintenant proposée avec de nombreuses solutions technologiques qui augmentent considérablement sa biodisponibilité. Mais le curcuma contient plus de 300 principes actifs, et plusieurs études ont montré que le curcuma entier est aussi efficace que la curcumine sur les cellules cancéreuses. Il ne faut pas oublier un des principes de la phytothérapie : la plante entière, le totum, est plus efficace que l'un de ses constituants. Vous pouvez utiliser la curcumine, mais ne pas négliger le curcuma entier. De très nombreux laboratoires proposent différents dosages de curcumine mais certains associent la curcumine avec des extraits de curcuma total.

→ *Deux prises par jour à prendre idéalement 5 jours avant la cure de chimiothérapie, rien pendant la cure et ensuite une semaine à partir du 8^{e} jour comme les autres plantes.*

Un des effets secondaires les plus fréquents lors des chimiothérapies est la **nausée**. Le desmodium protège le foie et réduit de ce fait les nausées. Mais certains protocoles sont extrêmement émétisants et il est alors souhaitable d'utiliser le gingembre.

- La racine de **gingembre** possède de très nombreuses propriétés digestives : elle stimule les sécrétions salivaires et gastriques, améliore la digestion, diminue les ballonnements, est antispasmodique et antinauséeuse.

→ À utiliser sous forme d'extraits secs, 2 comprimés ou gélules 3 fois par jour, à commencer 2 jours avant la cure et jusqu'à 3 jours après.

- On peut aussi utiliser des huiles essentielles. Faire la préparation suivante :
  – HE *Zingiber officinale*, gingembre 1 ml ;
  – HE *Elettaria cardamomum*, cardamome 1 ml ;
  – HE *Artemisia dracunculus*, estragon 1 ml ;
  – huile végétale de noisette qsp 20 ml ;
  – utiliser 2 gouttes en massage des jugulaires et du poignet plusieurs fois par jour. Commencer la veille de la chimiothérapie.

La toxicité hématologique est aussi un problème fréquent des chimiothérapies, entraînant la chute des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes.

- la **propolis** a une action stimulante sur la moelle osseuse, augmentant les globules blancs surtout. Elle a un effet de potentialisation de la chimiothérapie et inhibe la croissance des cellules cancéreuses. À prendre en gélules (2 gélules 2 ou 3 fois par jour selon le poids), la semaine après la chimio pendant 10 jours ;
- l'**astragale**, *Astragalus mongholicus*, améliore la lymphopénie, la neutropénie, la baisse des plaquettes et améliore la qualité de vie chez les cancéreux. On la trouve sous forme de comprimés ou de gélules de poudre ou d'extraits secs (2 ou 3 gélules par jour), en infusion (deux tasses par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour). À prendre comme la propolis.
- La gemmothérapie possède plusieurs macérats intéressants :
  – les bourgeons de **charme**, *Carpinus betulus*, stimulent les plaquettes, les jeunes pousses de **yamaris**, *Tamarix gallica*, les hématies et les plaquettes ;
  – les bourgeons de **noisetier**, *Corylus avellana*, ont une action sur les globules rouges ;

– les bourgeons de **vigne**, *Vitis vinifera*, stimulent eux les globules blancs.

→ Associer 2 bourgeons, selon les lignées atteintes, 10 à 15 gouttes par jour.

- La **mucite** est également très fréquente lors des chimiothérapies. Cette inflammation de la bouche se manifeste par des aphtes, un muguet, des ulcérations. Traitée habituellement par des bains de bouche au bicarbonate de soude, on peut lui adjoindre de la teinture mère de *Phytolacca* ou de calendula, 30 gouttes dans un verre d'eau. La préparation suivante aux huiles essentielles est très efficace :

– HE *Cinnamomum camphora*, ravintsara 2 ml ;

– HE *Pelargonium asperum*, géranium 2 ml ;

– HE *Citrus limonum*, citron 1 ml ;

– HE *Salvia sclarea*, sauge 2 ml ;

– solubilisant qsp 30 ml ;

– 20 gouttes à diluer dans un ½ verre d'eau en bain de bouche, 2 ou 3 fois par jour après les repas.

- **Les douleurs de neuropathie périphérique** se voient avec certaines chimiothérapies, en particulier avec les sels de platine. Elles se traduisent par des fourmillements, des picotements, des brûlures, souvent très invalidants. Elles peuvent persister des mois.

Un champignon médicinal, *Hericium erinaceus* ou **crinière de lion**, stimule les mécanismes de régénérescence de la myéline et du tissu nerveux. Il doit être pris dès le début de la chimiothérapie et poursuivi tout le long. Il se trouve en gélules d'extrait, 2 gélules par jour.

Accompagnement de la radiothérapie

La radiodermite est l'effet secondaire le plus constant des radiothérapies, mais heureusement les huiles essentielles permettent de réduire considérablement cette brûlure.

- l’huile essentielle de **niaouli**, *Melaleuca quinquenervia*, est cicatrisante, régénérante, antalgique, et protège remarquablement des radiodermites ;
- l’huile essentielle de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, dont on ne présente plus les qualités cicatrisantes et antalgiques, est le parfait complément.

Peu appréciées par les radiothérapeutes, elles sont pourtant sans risque si on les emploie bien.

- Faire la préparation suivante :
  – HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 1 ml ;
  – HE *Lanvandula angustifolia*, lavande vraie 1 ml ;
  – huile végétale de *Calophyllum* ou calendula qsp 125 ml.

→ Il faut étendre la préparation sur la zone traitée juste après l’irradiation, et le soir avant le coucher. Le matin, *bien laver au savon* pour enlever l’huile végétale, car il y aurait un risque de brûlure.

Attention : le niaouli est œstrogénisant ainsi que la lavande vraie, à ne pas utiliser en cas de cancer hormonodépendant et remplacer par tea tree et lavande aspic.

- Le **ginkgo biloba** est une plante aux qualités multiples qui a toute sa place lors d’une radiothérapie. Elle stimule la microcirculation, favorise la cicatrisation et empêche le développement d’une fibrose post-radique.

→ À utiliser sous forme de gélules ou comprimés de plante ou d’extraits secs (2 ou 3 par jour), en teinture mère, en EPS (1 cuillère à café par jour), à prendre une fois par jour pendant toute la durée de la radiothérapie et pendant 1 à 2 mois après.

- L’*Aloe vera* sous forme de gel en application locale est remarquablement efficace sur toute forme de brûlure, coup de soleil et bien sûr la radiodermite. Ses propriétés cicatrisantes, antalgiques, ne sont plus à démontrer. Il est également possible de l’utiliser en bain de bouche pour

cicatriser des muqueuses, après par exemple une radiothérapie pour cancer de la bouche.

Traitements complémentaires

- **jeûne et chimiothérapie** : un jeûne de 2 ou 3 jours peut être proposé au moment de la cure de chimiothérapie. Les études sont certes peu nombreuses, mais les résultats sont là : meilleure tolérance à la chimiothérapie, surtout sur la fatigue et le trouble digestif, et certainement meilleure efficacité des traitements. En effet, même si le mode d'action est encore à préciser, le jeûne protégerait les cellules saines car le manque de nutriments les met en mode « stress », protecteur, mais pas les cellules cancéreuses qui, elles, ont un besoin quasi exclusif de glucose et, en augmentant les mécanismes de captation, deviennent plus sensibles à l'action des molécules de chimiothérapie. Il n'y a aucun risque de pratiquer un jeûne de 2 ou 3 jours, d'autant qu'en général on n'a pas très faim lors des chimios ;

→ en pratique : commencez à jeûner la veille de la chimio, le jour même et le jour après, en buvant beaucoup (uniquement de l'eau, des tisanes, du thé, sans sucre), sans jus de légumes ou de fruits ;

- un régime cétogène, qui consiste en une réduction drastique des sucres, peut être proposé au cours de la chimiothérapie. Difficile à suivre, il a montré une réelle efficacité. De nombreux ouvrages lui sont consacrés. Mais il est préférable d'être encadré par une diététicienne ou un médecin nutritionniste formés ;
- les troubles digestifs liés à la chimiothérapie nécessitent l'utilisation régulière de probiotiques ;
- l'alimentation joue un rôle considérable dans l'apparition des cancers. Il est impératif de modifier son hygiène de vie au cours des traitements et surtout pour après le cancer. Adopter une alimentation de type méditerranéen,

supprimer les sucres rapides, diminuer très fortement les produits laitiers, utiliser les épices et aromates ;

- la pratique de l'activité physique adaptée est le meilleur moyen de lutter contre la fatigue entraînée par les traitements. On trouve des associations qui permettent d'être aidé par des professionnels.

CANDIDOSE

Maladie insidieuse, peu reconnue par les médecins et mal connue des patients, la candidose digestive touche des milliers de personnes. Elle n'a pas souvent de symptômes très démonstratifs mais entraîne de nombreuses perturbations fonctionnelles difficiles à relier entre elles. Les *Candida albicans* sont des champignons de type levures qui vivent dans l'intestin humain et les cavités oropharyngées et urogénitales, en petit nombre. À l'état d'équilibre ou de latence dans le tube digestif, son développement est inhibé par les lactobactéries et les bifidobactéries de la flore intestinale. Lorsqu'il se produit une rupture d'équilibre en faveur des *Candida*, en cas d'altération des barrières locales, déséquilibre du microbiote, déficit immunitaire, ceux-ci se développent en grand nombre, et cette prolifération les rend pathogènes, entraînant une multitude de symptômes extrêmement variés et peu spécifiques. À l'état inoffensif, saprophyte (notion controversée), il est sous forme de levure**.** Lorsqu'il devient pathogène, il se transforme en champignon et se présente sous forme de filaments, des mycéliums qui peuvent migrer et coloniser d'autres milieux.

La candidose chronique produit un effet irritatif direct sur les muqueuses digestives, avec pour conséquence l'apparition de stomatite, œsophagite, gastrite, colite. La fragilisation de la muqueuse intestinale crée une hyperperméabilité, qui permet le passage d'antigènes

alimentaires, bactériens, perturbant gravement le système immunitaire. Le *Candida albicans* produit au moins 35 peptides, comme la candidine, l'acétaldéhyde, l'acide tartrique, qui vont perturber le fonctionnement cérébral, le fonctionnement hormonal, la production d'énergie.

Les facteurs favorisants de la candidose digestive sont la prise fréquente d'antibiotiques, de corticoïdes, d'antiacides (IPP) et l'addiction au sucre, aliment préférentiel du *Candida*.

- Les symptômes sont très nombreux, peu spécifiques, ce qui explique que les médecins et les patients ne pensent pas souvent à la candidose. Ce sont :
  - des signes digestifs : stomatite, aphtes, colite avec flatulences, ballonnements, pyrosis, troubles du transit, démangeaisons anales que rien ne calme ;
  - une fatigue progressive et inexpliquée, quasi constante, pouvant aller jusqu'à la fatigue chronique ;
  - des troubles psychiques, état dépressif, anxiété, irritabilité, troubles du sommeil, troubles de la concentration et de la mémoire, migraine ;
  - des troubles du comportement alimentaire, en particulier l'attraction pour le sucré ;
  - des infections gynécologiques et urinaires à répétition ;
  - des problèmes dermatologiques, eczéma, acné, psoriasis, mycoses des ongles ;
  - des allergies, cutanées, respiratoires, alimentaires ;
  - des perturbations du système immunitaire, pouvant donner des pathologies complexes, maladies auto-immunes, fibromyalgie (où l'on retrouve souvent le *Candida* comme facteur déclenchant), maladie de Crohn.
- Le diagnostic sérologique est difficile à interpréter, car se pose le problème de la distinction entre la colonisation et l'infection (notion de seuil d'anticorps, à partir de quels taux peut-on considérer le test comme positif ?). Le test le

plus fiable est l'hémagglutination, et sa positivité signe en fait une hyperperméabilité intestinale.

L'analyse de selles et leur mise en culture, mettant en évidence la présence de nombreuses colonies de *Candida albicans*, est la technique la plus simple et la plus rapide, corroborant alors la symptomatologie. Elle doit être faite par un laboratoire qui établi un *comptage* des colonies.

- Le traitement est long, et passe par la modification du terrain permettant le développement des champignons. L'alimentation, la prise de probiotiques et les thérapeutiques naturelles y tiennent une large place. L'utilisation conjointe de thérapeutiques antimycosiques classiques est souvent nécessaire, mais celles-ci ne sont pas suffisantes pour éradiquer le *Candida*. En effet, comme les bactéries, le *Candida* se met dans des biofilms, sortes de forteresses protectrices, ce qui le rend difficile à atteindre. Seules certaines plantes et certaines molécules parviennent à détruire ces biofilms.

- La **candidose buccale**, très souvent retrouvée, est plus facile à diagnostiquer (c'est le muguet, association d'une langue blanche ou brune et d'un enduit blanchâtre sur les faces internes des joues, le palais et le pharynx). Dans des formes plus frustes, une analyse par prélèvement est nécessaire. Elle répond très bien aux huiles essentielles localement, qui ont une action antifongique, antalgique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

- Faire la préparation suivante :
  – HE *Cinnamomum camphora*, ravintsara 2 ml ;
  – HE *Pelargonium asperum*, géranium 2 ml ;
  – HE *Cymbopogon citratus*, citronnelle 2 ml ;
  – HE *Salvia sclarea*, sauge 2 ml ;
  – solubilisant qsp 30 ml ;

– mettre 20 gouttes dans un ½ verre d'eau et faire des bains de bouche et des gargarismes, 2 ou 3 fois par jour après les repas.

• Les bains de bouche à l'argile verte sont également très efficaces :

→ Dans une bouteille vide de 1 litre, mettre au fond environ 1,5 à 2 cm d'argile verte ultraventilée. Remplir la bouteille d'eau, on remue et on laisse reposer pendant au moins 4 heures. Puis, agiter la bouteille avant chaque prise et faire un bain de bouche avec gargarisme et recracher. Renouveler le bain de bouche 3 ou 4 fois par jour.

• On peut aussi utiliser une infusion :

– feuilles de noyer ;
– feuilles de fumeterre ;
– feuilles de plantain ;
– thym aa (en quantité égale pour) 200 g ;
– mettre 4 cuillères à soupe dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et prendre 3 tasses par jour. Faire un bain de bouche avant d'avaler.

• Chez un nourrisson ou un enfant, le muguet peut se traiter par les hydrolats de tea tree, de géranium ou de laurier. Mettre deux hydrolats dans un flacon pulvérisateur et après la tétée, pulvériser doucement dans la bouche, en massant l'intérieur des joues, 2 fois par jour.

• Nous avons à notre disposition de nombreuses plantes antimycosiques.

Le **noyer**, *Juglans regia*, riche en tanins ellagiques et en juglone, possède des propriétés antibactériennes et antifongiques sur de nombreux champignons. Anti-inflammatoire, antioxydant, cicatrisant de la muqueuse grâce aux tanins, antidiarrhéique, c'est un traitement efficace de la colopathie associée à la candidose. Il se prend en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en

teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en macérat de bourgeons (10 gouttes par jour). Éviter chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser en cas de constipation sévère.

La **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, possède de remarquables propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses digestives. Elle est antalgique, cicatrisante, antiulcéreuse, immunomodulante, antivirale, antibactérienne, et un antifongique très actif par la glycyrrhizine et la gabardine. La glycyrrhizine peut chez certains sujets provoquer une hypertension artérielle, une rétention hydrosodée avec des œdèmes. Pour éviter cela, faire des prises discontinues de réglisse (par exemple, 5 jours sur 7 ou 3 semaines par mois). La réglisse déglycyrrhiné est moins efficace. La réglisse est contre-indiquée chez les hypertendus, les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes. En décoction, mettre 2 à 4 grammes de racines séchées coupées en petits morceaux dans de l'eau froide, faire bouillir et laisser frémir 15 minutes, ou mettre 1 cuillère à café de poudre à infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante (2 ou 3 tasses par jour). À prendre en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en association avec la mélisse.

L'**alchémille**, *Alchemilla vulgaris*, utilisée en gynécologie pour son action progestérone-like, est également un excellent anti-*Candida* grâce à ses tanins Elle est de plus anti-inflammatoire, décongestionnante. Elle se prend en infusion (10 grammes de plante sèche dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et prendre 3 tasses par jour), en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour).

L'**ail**, *Allium sativum*, dont l'alliine (inodore) et l'allicine (odorante) sont les deux composés majeurs. Mais l'allicine n'existe pas dans le bulbe. Car c'est seulement lorsque l'ail

est coupé ou écrasé ou broyé qu'une enzyme transforme alors l'alliine en allicine, puis en composés sulfurés volatils. Seule la poudre d'ail permettrait de conserver tous ces composés, les autres formes en renfermeraient sous diverses proportions et seraient donc moins intéressantes dans leurs indications médicinales. L'ail a de très nombreuses propriétés utiles dans les maladies cardiovasculaires et métaboliques, mais il a démontré des propriétés anti-infectieuses et antitifongiques sur de nombreuses levures dont le *Candida*. Il aide à réduire les biofilms. On peut le prendre sous forme d'ail frais, 1 ou 2 gousses par jour, mais surtout en gélules de poudre (300 mg de poudre équivalent à 1 gramme d'ail frais) à raison de 3 gélules par jour.

Mais attention, l'ail présente de nombreuses précautions d'emploi : les troubles de la thyroïde (hypo- et hyperthyroïdie), l'asthme, l'ulcère gastrique, et attention à l'association avec les anticoagulants. Il peut entraîner des troubles digestifs chez les personnes sensibles. L'inconvénient majeur de l'ail est bien sûr l'odeur de l'haleine et de la transpiration qu'il entraîne chez certaines personnes, pas toujours appréciée par l'entourage.

L'extrait de **pépins de pamplemousse** peut être utilisé pour ses propriétés antivirales, antibiotiques, antimycosiques. Prendre 10 à 20 gouttes 3 fois par jour, en utilisant des produits suffisamment concentrés.

La **chlorophylle**, le pigment vert des plantes qui assure la photosynthèse, est un excellent régulateur de l'équilibre intestinal. Elle réduit la production de gaz, neutralise les toxines bactériennes et mycosiques, elle assainit la flore intestinale et a montré une action anti-*Candida*. Elle stimule également le système immunitaire. Préférer la chlorophylle magnésienne, plus active, et prendre 2 à 4 gélules loin des repas.

Le **curcuma**, *Curcuma longa*, possède des propriétés antifongiques. Remarquable antioxydant, anti-inflammatoire, il permet la cicatrisation de la muqueuse intestinale, traite l'hyperperméabilité, et exerce un effet prébiotique, et antibiofilm. Pour un effet direct sur la muqueuse, pas besoin de poivre ou d'extrait (curcumine), à prendre en gélules de poudre, 2 ou 3 par jour.

La berbérine et le lapacho ont également des actions anti-*Candida*, ainsi que la propolis qui est un remarquable antibiofilm.

Autres plantes ayant montré une action anti-*Candida* : la bardane, la busserole, la canneberge, l'échinacée, le gingembre, le houblon, la nigelle, la prêle.

- L'aromathérapie est une arme puissante contre les *Candida*. De nombreuses huiles essentielles sont antifongiques.

La plus puissante de toutes est l'HE d'**origan**, *Origanum compactum*, anti-infectieuse à large spectre d'action sur les bactéries, les virus, les candidoses. Elle est anti-inflammatoire, stimulante immunitaire. Difficile à utiliser pure par voie orale en raison de sa puissance de goût, elle existe en capsules ou en comprimés très faciles à prendre, à raison de 2 fois par jour pendant 10 jours ; faire une pause d'une semaine et recommencer (alterner avec les autres huiles essentielles). Contre-indiquée chez la femme enceinte et les enfants.

Sont également actives sur les levures les huiles essentielles de **cannelle de Chine**, *Cinnamomum cassia* ; **tea tree**, *Melaleuca alternifolia* ; **palmarosa**, *Cymbopogon martinii* ; **citronnelle**, *Cymbopogon citratus* ; **sauge sclarée**, *Salvia sclarea* ; **laurier noble**, *Laurus nobilis*.

- Faire préparer par le pharmacien :
  – HE *Citrus limonum* (zeste), citron 1 ml ;
  – HE *Cymbopogon citratus*, citronnelle 2 ml ;

– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 1 ml ;
– HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 2 ml ;
– Solubol qsp 30 ml ;
– prendre 20 gouttes à diluer dans un peu d'eau 3 fois par jour au cours d'un repas ;
– à faire 10 jours par mois.

→ Vous pouvez préparer vous-même le mélange. Dans un flacon compte-gouttes mettre 30 à 35 gouttes (environ 1 ml) de chaque huile essentielle (on peut remplacer la sauge par la cannelle, très active mais difficile à prendre par voie buccale), rajouter de l'huile d'olive. Dans une gélule vide (en pharmacie), mettre 3 ou 4 gouttes à l'aide du compte-gouttes. Prendre 1 gélule 2 fois par jour à la fin du repas 10 jours par mois.

Ces huiles essentielles sont contre-indiquées chez les enfants de moins de 7 ans et les femmes enceintes.

• Pour les personnes très sensibles aux huiles essentielles, il faut utiliser les hydrolats de tea tree, géranium, palmarosa, coriandre, cannelle. Mélanger 50 ml de chaque et prendre 1 cuillère à café du mélange 3 fois par jour dans une tasse d'eau chaude. À faire 3 semaines par mois.

Important : Tous ces traitements ne doivent jamais être pris en continu. Pour une meilleure efficacité, alterner par exemple trois plantes ou préparations d'huiles essentielles 10 jours par mois, sur plusieurs mois, en changeant régulièrement.

Traitements complémentaires

• incontournable, la rééducation alimentaire : l'arrêt des sucres raffinés est la première mesure à prendre. Il faut couper les vivres aux champignons ;

• tous les sucres rapides doivent être supprimés : le sucre blanc raffiné, mais aussi le miel, le sucre brun, ainsi que les boissons sucrées (soda), les pâtisseries ;

- les fruits très sucrés devraient aussi être évités, du moins au début ;
- limiter les aliments riches en hydrates de carbone, le pain (surtout blanc), le riz, les légumes comme les carottes, petits pois, maïs, pomme de terre, etc., ainsi que les fromages fermentés, et pour les gens qui ont une hyperperméabilité intestinale marquée, le lait de vache et les produits laitiers qui souvent aggravent l'inflammation locale.

→ *Il convient néanmoins d'être pondéré dans l'exclusion des glucides car leur suppression quasi totale ne permet pas, à elle seule, d'éradiquer le* Candida*.*

Ne surtout pas tomber dans les excès.

- la suppression des médicaments favorisant les candidoses est également incontournable : corticoïdes bien sûr, mais aussi les antiacides (une candidose chronique peut être une des causes du RGO !) ;
- les probiotiques sont également indispensables. Plusieurs souches probiotiques, en particulier *L. acidophilus NCFLM* et *Lactobacillus acidophilus candisis*, ont fait la preuve de leur efficacité pour inhiber la croissance des *Candida*. L'utilisation conjointe de prébiotiques (comme l'inuline) permet de nourrir et d'augmenter le nombre de lactobacilles ;
- l'acide caprylique, acide gras à chaîne moyenne est largement utilisé dans les candidoses digestives.

CATARACTE

La cataracte est une opacification du cristallin, petite lentille située derrière la pupille. Très fréquente après 60 ans, elle se traduit par une baisse progressive de la vision qui devient floue, brouillée (comme à travers une chute d'eau selon l'étymologie du mot, ou comme à travers une vitre qui ne laisse plus passer la lumière). Autre

symptôme, l'éblouissement à la lumière entraîne une gêne importante la nuit, surtout en conduisant. À l'examen, la pupille est blanchâtre ou grisâtre. La cataracte est liée à une modification de la composition chimique du cristallin, le plus souvent liée au vieillissement, par l'altération des protéines par les radicaux libres.

Les causes sont multiples : effets de l'exposition aux ultraviolets, le tabagisme, l'hérédité, le diabète, la prise de certains médicaments (corticoïdes, antidépresseurs), une alimentation pauvre en fruits et légumes. Elle peut être également traumatique. Le traitement est chirurgical, très efficace, et consiste à enlever le cristallin opaque et à le remplacer par un cristallin artificiel (un implant intraoculaire), sous anesthésie locale.

Une fois constituée, la cataracte est irréversible. La prévention est donc indispensable, et dès les premiers symptômes, la phytothérapie peut être extrêmement utile pour retarder, voire stopper la maladie.

- La gemmothérapie est en première ligne :
  - le macérat de jeunes pousses de l'**airelle rouge**, *Vaccinium vitis idaea*, est le grand remède de la hyalinisation, la sclérose des tissus. L'airelle rouge permet de mieux recevoir la lumière et optimise l'assimilation du silicium ;
  - le macérat de bourgeons du **bouleau pubescent**, *Betula pubescens*, est un excellent draineur des tissus infiltrés par des déchets métaboliques. Il est indiqué dans les cataractes, les troubles de la vision floue ;
  - le macérat de jeunes pousses de **genévrier**, *Juniperus communis*, a la propriété de dissoudre tous les cristaux accumulés dans l'organisme, c'est un grand détoxifiant général.

Ces macérats se prennent à raison de 10 gouttes par jour. Ils peuvent être associés ou pris en alternance.

Le **pollen de saule** est très riche en micronutriments, en particulier en lutéine et zéaxanthine, deux caroténoïdes antioxydants, protecteurs de la rétine et du cristallin. C'est un remarquable protecteur contre le stress oxydant. Prendre 1 cuillère à soupe par jour au petit-déjeuner, pendant 6 semaines, 3 fois par an, de pollen frais congelé.

Traitements complémentaires

- une alimentation équilibrée riche en antioxydants est bien sûr la meilleure prévention de l'apparition d'une cataracte. Privilégier les fruits et légumes colorés, riches en caroténoïdes et en vitamines, les baies, les légumes à feuilles (épinards), les crucifères (choux, brocolis). Le thé, les tisanes de plantes apportent également beaucoup d'antioxydants ;
- ne pas oublier des oméga-3 : manger des poissons gras, des noix, des amandes ;
- prendre des compléments alimentaires antioxydants. De nombreux laboratoires proposent des associations de vitamines, oligo-éléments, polyphénols ;
- ne pas fumer ;
- protéger ses yeux du soleil : porter des chapeaux à large bord et des lunettes de soleil.

CELLULITE

La cellulite, extrêmement fréquente chez les femmes (plus de 90 %), est une accumulation de cellules graisseuses au niveau du tissu conjonctif sous-cutané, réalisant un aspect capitonné, irrégulier, dit en peau d'orange, au niveau des fesses, des hanches, du ventre et des cuisses. On retrouve également un dysfonctionnement de la microcirculation, entraînant l'apparition d'œdème entre les cellules. Souvent associée à une fragilité vasculaire, des varicosités, des varices, elle comporte donc une composante circulatoire importante. Elle pose essentiellement un problème

esthétique, mais peut parfois provoquer une hypersensibilité des zones touchées, voire des douleurs.

Les causes sont multiples : obésité, surpoids, sédentarité, génétique, insuffisance veineuse, mauvaise alimentation, *mais les facteurs principaux sont hormonaux*, prise de pilule, grossesse, préménopause. En effet, la répartition de la graisse est sous dépendance hormonale, la progestérone et surtout les œstrogènes réalisant une répartition dite *gynoïde*, au niveau des cuisses et des fesses. De plus, l'hyperœstrogénie, très fréquente en préménopause, est souvent responsable de rétention d'eau.

Malheureusement, le traitement de la cellulite, une fois celle-ci installée, est très difficile. La pratique régulière du sport et de l'activité physique, une alimentation équilibrée, permettent de retarder le phénomène. De nombreux appareils existent sur le marché, apportant des résultats intéressants sur le moment, mais qui mobilisent en fait la graisse sans pouvoir l'évacuer.

Les plantes médicinales ont leur intérêt à plusieurs niveaux.

Amélioration de la circulation veino-lymphatique et de la microcirculation grâce à des plantes comme :

- l'**orthosiphon**, *Orthosiphon stamineus*, par ses propriétés diurétiques, diminue la rétention d'eau ;
- le **pissenlit**, *Taxacum dens leonis*, est diurétique, antioxydant, anti-inflammatoire ;
- la **piloselle**, *Hieracium pilosella*, est diurétique et très active sur les rétentions hydriques.

Ces trois plantes peuvent être associées en infusions, 1 ou 2 tasses par jour, ou en EPS 1 cuillère à café par jour, 3 semaines par mois (faire toujours des pauses avec les plantes diurétiques).

Elles peuvent être prises en alternance avec d'autres plantes comme :

- vigne rouge (feuilles), lierre grimpant (feuilles), alchémille (plante), prêle (plante) qsp 200 grammes, mettre 3 cuillères à soupe dans 600 ml d'eau bouillante, laisser infuser 20 minutes, 2 tasses par jour.

En gemmothérapie, il est très intéressant de faire des cures alternées, car il s'agit de traitements de longues durées avec les macérats de frêne, de bouleau, de noisetier ; trois bourgeons détoxifiants, anti-inflammatoires, actifs sur la microcirculation, permettant l'élimination des œdèmes cellulitiques. Prendre 10 gouttes de chaque bourgeon, en alternant toutes les 2 semaines.

L'**aubier de tilleul du Roussillon**, *Tilia sylvestris*, par ses propriétés de drainage hépatique et rénal, antispasmodique, veinotonique et vasculoprotecteur, antalgique et anti-inflammatoire, est très utile en décoction : 40 grammes dans un litre d'eau, faire bouillir 15 minutes, et laisser infuser une heure. À boire dans la journée, 10 jours par mois.

Localement, les huiles essentielles sont efficaces par leurs propriétés anti-inflammatoires, désinfiltrantes, améliorant la microcirculation cutanée.

- Utiliser la préparation suivante :
  - HE *Rosmarinus officinalis ct cineole*, romarin à cinéole 2 ml ;
  - HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 2 ml ;
  - HE *Juniperus communis*, genévrier 2 ml ;
  - HE *Cedrus atlantica*, cèdre 2 ml ;
  - essence (produite non par distillation comme les huiles essentielles mais par pressage du zeste) *Citrus limon*, citron 2 ml ;
  - HV noyau d'abricot 50 ml ;
  - HV noisette 50 ml ;
  - appliquer 2 fois par jour.

- En cas d'**hyperœstrogénie** avérée (*voir entrée « Syndrome prémenstruel », page 350*), il est utile d'utiliser le **gattilier**, *Vitex agnus-castus*, pour ses propriétés antiœstrogènes. À prendre en deuxième partie du cycle, en gélules d'extraits secs ou EPS.
- Au cours de la **contraception** (pilule ou stérilet à la progestérone, également grand pourvoyeur de cellulite), aider le foie à détoxifier et à éliminer les hormones synthétiques devrait être systématique. Prendre régulièrement des plantes comme le radis noir, l'artichaut, le pissenlit, le curcuma, en alternant, par exemple 4 jours par semaine.

Traitements complémentaires

- la pratique régulière du sport et de l'activité physique est indispensable pour prévenir la cellulite car cela améliore la circulation sanguine et diminue l'accumulation des graisses. Les sportives sont en effet peu touchées ;
- les drainages lymphatiques peuvent être utiles pour limiter la stase veineuse ;
- et bien sûr, une alimentation équilibrée en évitant les graisses saturées, les fritures, les sucres rapides, et en privilégiant les fruits et légumes.

CHEVEUX

› *Voir entrée « Alopécie », page 45.*

CHONDROCALCINOSE

La chondrocalcinose articulaire est définie par la présence de dépôts de cristaux de pyrophosphate de calcium (CPP) dans les articulations. Elle reste très souvent asymptomatique mais peut être à l'origine d'accès inflammatoires aigus, parfois chroniques. Le CPP se dépose surtout dans les cartilages articulaires, les tendons, les

enthèses (insertions des ligaments et tendons) et les bourses. La chondrocalcinose touche donc particulièrement les genoux, les poignets, la symphyse pubienne, les articulations métacarpo-phalangiennes, les épaules, les hanches et le rachis. La radiographie et l'échographie permettent de visualiser les dépôts cristallins. La chondrocalcinose fait partie des rhumatismes microcristallins, comme la goutte. Les traitements classiques sont peu efficaces, essentiellement des traitements des crises comme les anti-inflammatoires, la cortisone et la colchicine pour les formes chroniques.

Le traitement phytothérapique est efficace sur les crises aiguës, mais il est indispensable de traiter le terrain car c'est une maladie métabolique, favorisée par un déséquilibre acido-basique.

- En cas de crise, vous pouvez utiliser les plantes déjà citées dans le traitement de l'arthrose (*voir entrée « Arthrose », page 62*), toutes sont efficaces.
- Les grandes plantes des arthropathies microcristallines sont :
  - le **bouleau verruqueux**, *Betula verrucosa*, qui est indiqué dans toutes les perturbations métaboliques, car il a une action détoxifiante et drainante. C'est le traitement des terrains acides en macérat de bourgeons, 10 gouttes par jour ;
  - le **genévrier**, *Juniperus communis*, possède la caractéristique de dissoudre les cristaux accumulés dans les différents tissus du corps humain. C'est un remède rénal mais il détoxifie aussi la cellule hépatique. Le macérat de jeunes pousses se prend également à raison de 10 gouttes par jour, en association avec le macérat de bouleau verruqueux puis, au bout de 2 mois, alterner 2 semaines par mois chacun.
- Lutter contre l'acidité avec la **tisane des cinq plantes** :

– feuilles de cassis, *Ribes nigrum* ;
– feuilles de frêne, *Fraxinus excelsior* ;
– feuilles de bouleau, *Beluta alba* ;
– feuilles de fraisier, *Fragaria vesca* aa (quantité égale) 250 g ;
– 3 cuillérées à soupe pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 15 minutes et boire dans la journée, 5 jours sur 7.

Traitements complémentaires

- rétablir l'équilibre acide-base de l'organisme passe essentiellement par l'alimentation : réduction des aliments acidifiants (viandes, protéines, fromages, céréales) au profit des fruits et légumes alcalinisants. L'indice PRAL mesure le potentiel acidifiant ou alcalinisant des aliments, vous trouverez les tableaux sur Internet. Plus le chiffre est élevé, plus l'aliment est acidifiant pour l'organisme, et inversement plus il est bas, plus il est alcalinisant ;
- prendre également des compléments alimentaires à base de citrates, tous les jours pendant 2 ou 3 mois puis 3 fois par semaine sur de longs mois ;
- réguler le métabolisme et la répartition du calcium par la prise de vitamine D et de vitamine K_2 ;
- la serrapeptase, enzyme protéolytique isolée au départ dans la salive du ver à soie, est un anti-inflammatoire qui nettoie également les tissus fibreux. Prendre 200 000 unités 2 fois par jour sur plusieurs mois ;
- le magnésium qui régule la solubilité du CCP est souvent utile ; 200 à 300 mg par jour.

CICATRICE

Après une plaie, une brûlure, un acte chirurgical, se met en place un processus complexe de cicatrisation du derme et de l'épiderme. La phase hémorragique et inflammatoire est

suivie de la cicatrisation du derme (tissu de granulation) puis de l'épiderme (réépidermisation), et ensuite un remodelage par construction du collagène puis par fibrose de la cicatrice, ce qui peut prendre des mois. Le tissu cicatriciel n'est pas identique à celui qu'il remplace, et de qualité fonctionnelle inférieure. La cicatrice peut être atrophique, avec une dépression de la peau, ou hypertrophique dure, rouge, épaisse, parfois douloureuse. La qualité de ce processus va bien entendu dépendre de l'équilibre général de l'organisme, donc de l'état nutritionnel (vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes), de l'équilibre neuroendocrinien, et en particulier de la qualité de la microcirculation cutanée qui amène les éléments nutritifs, l'oxygène, les facteurs de croissance. La cicatrisation peut être altérée à plusieurs niveaux de ses diverses étapes, traduisant alors un déséquilibre du terrain.

La première étape lors d'une plaie, d'une brûlure, est d'assurer une antisepsie afin d'éliminer toute surinfection. Pour cela, l'huile essentielle de **lavande aspic**, *Lavendula latifolia* ou *spica*, est anti-infectieuse, hémostatique, antalgique, cicatrisante, anti-inflammatoire. Appliquer localement quelques gouttes de lavande aspic pure ou mélangée à de l'huile végétale de calendula ou de millepertuis (anti-inflammatoire, antalgique), 2 ou 3 fois par jour. Si vous n'avez pas de lavande aspic, on peut employer la lavande vraie également.

L'huile essentielle de **ciste ladanifère**, *Cistus ladaniferus*, possède un grand pouvoir antihémorragique et cicatrisant. Elle est très utile pour stopper les petits saignements, soigner les petites coupures ou blessures et accélérer la cicatrisation. Appliquer localement 2 ou 3 fois par jour.

L'*Aloe vera* est un cicatrisant très intéressant, réhydratant, antalgique, antiseptique. Il s'utilise en application de gel directement sur la cicatrice 3 fois par jour.

L'***Aloe arborescens***, beaucoup plus riche en principes actifs, possède des propriétés antibiotiques naturelles, assainit la plaie, active la microcirculation, stimule la régénération et le système immunitaire. Sa richesse en oligo-éléments et minéraux lui permet de reminéraliser l'organisme. Il se prend par voie interne, 2 ou 3 cuillères à soupe par jour.

Le **miel** est un remarquable cicatrisant. C'est un antiseptique, il nettoie la plaie, élimine les déchets et les débris tissulaires. Il va faire cicatriser et assouplir la peau. On peut l'utiliser sur une plaie ouverte ou venant d'être recousue, ainsi que sur une plaie en voie de cicatrisation. Différents types de miel peuvent être utilisés, mais le miel de thym (bio) ou de lavande est à privilégier, grâce aux propriétés anti-infectieuses des plantes. Il faut l'utiliser pur, en appliquant une fine couche sur la plaie, et si elle est refermée, faire légèrement pénétrer au niveau de la cicatrice en réalisant un léger massage. Recouvrir d'un pansement, et renouveler tous les jours jusqu'à cicatrisation complète.

La ***Centella asiatica*** ou **hydrocotyle**, grande plante de la médecine ayurvédique, possède des propriétés reconnues sur la régénérescence des cellules, la réparation des tissus, la microcirculation. Elle augmente la synthèse du collagène dans les cellules de la peau, stimule l'angiogenèse. Elle peut s'utiliser en infusion (1 cuillère à soupe de feuilles dans ½ litre d'eau), à appliquer directement sur la plaie en compresses, ou à boire 2 ou 3 fois par jour. Elle se prend aussi en teinture mère (40 à 80 gouttes par jour) ou en gélules de plantes (2 à 4 par jour). Contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante.

Le **souci des jardins**, *Calendula officinalis*, est anti-inflammatoire, antibactérien, astringent, antihémorragique, antiœdémateux. Il est cicatrisant par stimulation de la synthèse du collagène. Il s'utilise essentiellement par voie

externe, il est remarquable sur les plaies qui cicatrisent mal. On le trouve en pommade ou en crème en association avec une huile végétale de millepertuis ou *Calophyllum*, également en teinture mère. L'huile végétale de calendula peut être aussi utilisée en massage de la plaie ou de la cicatrice.

Le **cumin noir** ou **nigelle**, *Nigella sativa*, est immuno-stimulant, antiallergique, anti-inflammatoire, anti-infectieux. C'est un remarquable cicatrisant. Il s'utilise surtout en huile, soit localement, soit en capsules (2 à 4 capsules par jour jusqu'à cicatrisation complète).

Ne pas oublier l'**argile verte** en applications locales, son action anti-infectieuse, anti-inflammatoire et antiœdémateuse permet une cicatrisation rapide.

- Les cicatrices hypertrophiques et les cicatrices chéloïdes sont liées à une hyperproduction de collagène qui s'accumule et déforme la cicatrice qui devient épaisse, boursoufflée, rouge, souvent douloureuse. L'utilisation des plantes citées plus haut permet d'éviter l'évolution vers la chéloïde mais en gemmothérapie deux bourgeons sont très utiles :

Le macérat de **bouleau verruqueux**, *Betula verrucosa*, est spécifique du tissu conjonctif. Il régule les altérations des tissus provoquées par des déséquilibres du métabolisme, c'est un anti-inflammatoire de la peau, et il trouve son indication dans les cicatrices hypertrophiques avec le macérat de **noisetier**, *Corylus avellana*, qui est le grand remède des états inflammatoires subaigus ou chroniques avec tendance à la sclérose. Cette action antisclérotique des tissus conjonctifs est utile pour lutter contre la formation des chéloïdes et la tendance à faire des cicatrices hypertrophiques. Les deux bourgeons se prennent à raison de 10 à 15 gouttes par jour, l'un le matin et l'autre le soir.

→ Il faudra bien sûr associer un traitement local et un traitement général pour un résultat plus rapide.

Traitements complémentaires

- veiller à avoir une alimentation équilibrée capable de couvrir tous les besoins, en protéines, en lipides, en oligo-éléments, en vitamines D, C, E, A essentiellement. Diminuer les sucres rapides ;
- le zinc est un cofacteur enzymatique indispensable à la synthèse protéique et à la prolifération cellulaire. Il contribue à la réparation tissulaire. Faire doser le zinc avant une complémentation ;
- les oméga-3 sont des molécules anti-inflammatoires. Consommer régulièrement des poissons gras et des amandes, noix, huile de colza ou prendre des compléments d'huiles de poissons, associés à l'huile de bourrache ou d'onagre, riches en oméga-6 anti-inflammatoires ;
- éviter le plus possible l'exposition de la cicatrice au soleil, car elle va bronzer et garder une pigmentation définitive ;

CIRRHOSE

La cirrhose est une maladie grave et évolutive du foie due à une inflammation chronique causée par des toxiques (alcool), des virus (hépatites B et C), des maladies auto-immunes ou génétiques (hémochromatose), et surtout par une accumulation de graisse dans le foie (stéatose hépatique) évoluant vers une NASH (Non Alcoholic Steatohepatitis), qui est actuellement la première cause de cirrhose dans les pays développés. Cette inflammation chronique entraîne le développement d'une fibrose qui envahit progressivement tout le parenchyme hépatique, qui ne peut plus assurer ses fonctions vitales, aboutissant à l'insuffisance hépatocellulaire. La circulation sanguine devenant de plus en plus difficile dans le foie, il se crée une hypertension dans la veine porte qui vient de l'intestin, pouvant aboutir à un épanchement de liquide dans l'abdomen (ascite) et des varices œsophagiennes qui

peuvent se rompre et entraîner des hémorragies. Le cancer du foie est une complication fréquente.

La cirrhose n'entraîne en général aucun symptôme pendant longtemps et elle est souvent découverte à un stade tardif, par ses complications. La recherche et le traitement de la cause (s'il est possible) sont bien sûr une étape essentielle : traitement des hépatites virales, arrêt de l'alcool dans l'hépatite alcoolique, mais surtout de la stéatose hépatique avant qu'elle n'évolue en NASH, par un changement radical de son mode de vie et d'alimentation (*voir « Traitements complémentaires », ci-après*).

La cirrhose est classiquement une maladie irréversible, mais dans les cirrhoses non décompensées, certaines plantes peuvent stabiliser ou même ralentir sa progression. À utiliser également bien avant, au stade de la stéatose hépatique, pour éviter l'évolution vers la NASH.

- Le **desmodium**, *Desmodium adscendens*, est un hépatoprotecteur, il régénère les cellules hépatiques des dommages causés par les virus, mais aussi les médicaments, l'alcool, les chimiothérapies. Il peut être employé à tous les stades de l'atteinte hépatique. On peut utiliser la décoction, mettre 6 à 10 grammes dans 1 litre d'eau, faire bouillir 15 minutes et boire dans la journée (seul problème, son goût pas vraiment terrible). Il faut privilégier les formes liquides, non alcooliques surtout, ou en solution glycérinée, plus concentrée. Par exemple en EPS 1 cuillère à café par jour. Mais dans une pathologie chronique comme la cirrhose, il peut se prendre en gélules ou comprimés d'extrait sec, 1 ou 2 par jour, sur de longs mois.
- Le **chardon-Marie**, *Cardus marianum*, est un traitement validé des hépatites aiguës et chroniques, ainsi que des cirrhoses grâce aux propriétés hépatoprotectrices de la silymarine. Dans la stéatose hépatique, la plante diminue l'inflammation et la destruction des hépatocytes. À prendre

sous forme de silymarine (2 comprimés 2 fois par jour), d'extrait sec en gélules ou comprimés (2 fois par jour), en extrait glycériné EPS (1 cuillère à café par jour).

- L'**astragale**, *Astragalus mongholicus*, est une magnifique plante possédant de très nombreuses propriétés : immunostimulante, antioxydante, anti-inflammatoire, antivirale, anticancéreuse. C'est la plante antivieillissement, elle protège de nombreux organes contre les processus de sénescence. Elle est hépatoprotectrice et possède une action antifibrosante. Elle n'a pas de toxicité connue. Prudence chez les sujets sous immunosuppresseurs et à éviter dans les hépatites auto-immunes. On la trouve sous forme de comprimés ou gélules de poudre ou d'extraits secs (2 ou 3 gélules par jour), en infusion (deux tasses par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour).
- Le macérat de radicelles de **seigle**, *Secale cereale*, a une action spécifique sur le foie. Il protège et régénère les hépatocytes, normalise les transaminases hépatiques. Il est indiqué dans les hépatites aiguës et chroniques, les cirrhoses avec hépatomégalie.
- Le macérat de jeunes pousses de **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, est hépatoprotecteur, régénère le foie, et normalise les métabolismes de cet organe essentiel.
- Dans les cirrhoses décompensées, deux bourgeons sont indiqués :
  - le macérat de jeunes pousses de **genévrier**, *Juniperus communis*, agit sur l'insuffisance hépatique avec hépatomégalie, ascite, ictère, et altérations des fonctions du foie ;
  - le macérat de bourgeons de **citronnier**, *Citrus limonum*, est actif sur les atteintes graves de la cellule hépatique, hépatites toxiques, infectieuses ou cirrhose.

→ Tous se prennent en macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour, en alternance.

Traitements complémentaires

- conséquence de la malbouffe, du surpoids, de l'obésité et du diabète, la NASH nécessite un changement radical de l'hygiène de vie afin d'éviter l'évolution vers une cirrhose. Dès la détection d'une stéatose hépatique, il faut impérativement perdre du poids et se mettre à une activité physique régulière. Il faut arrêter le sucre (on l'appelle aussi la maladie du soda), surtout le fructose, et les aliments à index glycémique élevé (riz, pain blanc, gâteaux, biscuits industriels, carottes, fruits secs, pommes de terre en purée), l'alcool, et mettre en place un régime, le régime méditerranéen modernisé, qui repose sur une alimentation riche en fruits et légumes, en légumineuses, en céréales complètes, avec peu de viandes rouges, du poisson gras (saumon, sardine, anchois, maquereau), de l'huile d'olive et de colza, peu de sel, des épices ;
- la relation entre l'inflammation digestive et l'inflammation du foie est maintenant bien établie. La dysbiose et l'hyperperméabilité intestinale inondent le foie de molécules inflammatoires qui génèrent la fibrose. Il faut donc rééquilibrer le microbiote intestinal par la prise de probiotiques, de prébiotiques, et rétablir la fonction de barrière de la muqueuse (avec des molécules cicatrisantes, curcuma, L-glutamine, boswellia, etc.).

COLIQUE HÉPATIQUE

› *Voir entrée « Calcul biliaire », page 85.*

COLIQUE NEPHRÉTIQUE

› *Voir entrée « Calcul rénal », page 87.*

COLITE

La colite, ou colopathie fonctionnelle, ou syndrome de l'intestin irritable, est une affection chronique de l'intestin grêle et du côlon qui associe des douleurs abdominales chroniques, diffuses ou localisées, des troubles du transit et de la motricité intestinale (diarrhée, constipation ou alternance des deux) et un ballonnement intestinal. Elle doit être distinguée de la colite aiguë, d'origine infectieuse, qui se manifeste de manière brutale par des diarrhées et de la fièvre. À éliminer aussi : les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) comme la maladie de Crohn ou la rectocolite ulcéro-hémorragique, qui s'accompagnent souvent de diarrhées sanglantes et sont diagnostiquées à la coloscopie.

Le diagnostic de colopathie fonctionnelle est posé par les médecins après la négativité des examens complémentaires (échographie, coloscopie, coproculture) et souvent source confusion sur l'origine des troubles. Le terme *fonctionnel* voulant dire « sans lésion organique », le patient est systématiquement rangé dans la case psychosomatique, et sommé de traiter son stress et son anxiété, accompagné de quelques vagues conseils alimentaires. Cette vision réductrice a heureusement changé grâce à la notion d'intestin comme « deuxième cerveau » qui a inversé l'approche des troubles : avec ses 200 millions de neurones, le système nerveux de l'intestin, le système sympathique et le système parasympathique avec le nerf vague, communiquent étroitement avec le système nerveux central. De nombreuses études ont montré qu'en plus de ses fonctions métaboliques et immunitaires, le microbiote intestinal participe étroitement à la communication entre le cerveau et l'intestin et influence le fonctionnement cérébral. En d'autres termes, on ne peut pas être bien dans sa tête si l'on n'est pas bien dans ses intestins, et non l'inverse. À une perturbation du microbiote (la dysbiose),

responsable d’une inflammation chronique de l’intestin avec altération de la barrière intestinale et un degré variable d’hyperperméabilité intestinale, s’ajoutent régulièrement des perturbations du fonctionnement du foie et de la bile, du pancréas, du rôle des intolérances alimentaires. Maladie multifactorielle, la colopathie fonctionnelle impose de sortir de la vision réductrice habituelle (le stress) malheureusement trop fréquente et qui débouche sur une prise en charge très décevante. En revanche, la phyto-aromathérapie, associée au traitement de la dysbiose, est très performante dans cette pathologie souvent invalidante.

Nous disposons en effet de très nombreuses plantes régulant le système neurovégétatif, antispasmodiques, anti-inflammatoires, sédatives, décongestionnantes.

- La **mélisse**, *Melissa officinalis*, est la grande plante régulatrice du système digestif. Riche en huile essentielle, sédative, anxiolytique, elle est antispasmodique par sa régulation du système sympathique, elle est analgésique. Elle exerce une stimulation réflexe des sécrétions salivaires, gastriques et biliaires. Elle se prend en infusion de feuilles et fleurs (1 cuillère à café par tasse d’eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 2 à 3 tasses par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 à 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 1 à 2 fois par jour), comprimés ou gélules de plantes ou d’extrait sec (1 à 3 fois par jour).
- La **passiflore**, *Passiflora incarnata*, est connue pour soulager les symptômes modérés du stress et les troubles du sommeil mais est aussi une plante antispasmodique musculaire, à tropisme digestif et cardiovasculaire. Elle diminue le système sympathique, et trouve son indication pour les crampes d’estomac, la colite spasmodique, les spasmes viscéraux. Se prend en gélules ou comprimés de plantes ou d’extrait sec (2 à 4 par jour), en extrait fluide, en teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), EPS (1 cuillère à

café 1 à 2 fois par jour), en infusion (1 à 2 cuillères à café dans une tasse, infusion 10 minutes). C'est une bonne association avec la mélisse.

- La **réglisse,** *Glycyrrhiza glabra*, possède de remarquables propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses digestives. Elle est antalgique, cicatrisante, antiulcéreuse, immune modulante, antivirale, antibactérienne, antifongique, antioxydante, cytoprotectrice. Par son action modulatrice sur les surrénales, elle diminue la production de cortisol. Elle régule les neuromédiateurs excitateurs (glutamate, dopamine), augmente le GABA (inhibiteur du système nerveux central et calmant), et a montré une action antidépressive. Elle augmente la synthèse des acides biliaires, très importants dans la physiologie du tube digestif. La glycyrrhizine, son principal principe actif, peut chez certains sujets provoquer une hypertension artérielle une rétention hydrosodée avec des œdèmes. Pour éviter cela, faire des prises discontinues de réglisse (par exemple, 5 jours sur 7 ou 3 semaines par mois). La réglisse déglycyrrhinée est moins efficace. La réglisse est contre-indiquée chez les hypertendus, les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes. En décoction, mettre 2 à 4 g de racines séchées coupées en petits morceaux dans de l'eau froide, faire bouillir et laisser frémir 15 minutes, ou mettre 1 cuillère à café de poudre à infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante (2 à 3 tasses par jour). À prendre en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour, en association avec la mélisse).
- Le **curcuma**, *Curcuma longa*, est également un anti-inflammatoire puissant de la muqueuse digestive. Il est antispasmodique, et rétablit la fonction de barrière de l'intestin en diminuant l'hyperperméabilité, améliorant la structure de la muqueuse, et il diminue l'œdème. La plante

exerce un effet prébiotique qui stimule la croissance des bactéries bénéfiques du microbiote. Le curcuma a également des activités antimicrobiennes, antifongiques et antiparasitaires. Il est antioxydant, anticancéreux, protecteur contre le cancer du côlon, prévient le développement des polypes. Le curcuma est également hépatoprotecteur, cholérétique, cholagogue, augmente l'activité du pancréas exocrine. De nombreux laboratoires proposent des préparations de curcumine, un des principes actifs du curcuma, et, pour améliorer l'absorption par la muqueuse digestive, l'associent avec de la pipérine extraite du poivre noir qui peut parfois être irritante pour la muqueuse. Préférer la curcumine sous forme de micelles ou de phospholipides. Dans cette indication, le curcuma en poudre a toute son indication, à mettre généreusement dans son alimentation, ou en gélules (2 à 4 par jour). Se prend aussi en comprimés ou gélules d'extrait sec, en EPS (1 cuillère à café par jour), teinture mère (30 à 50 gouttes 1 à 2 fois par jour). Le curcuma est présent dans de nombreuses spécialités destinées à diminuer l'hyperperméabilité intestinale.

- Le **noyer**, *Juglans regia*, grâce à sa richesse en tanins, est antidiarrhéique, anti-inflammatoire, antioxydant, cicatrisant de la muqueuse. Il est antibactérien, antimycosique. Il est indiqué pour les colopathies avec selles molles, diarrhée chronique, alternance diarrhée/constipation, et calme les douleurs abdominales. Il est également très utile dans les candidoses digestives chroniques. En tisane, mettre une poignée de feuilles par litre d'eau, infuser 15 à 20 minutes et prendre une tasse 3 fois par jour. Se prend aussi en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 à 3 fois par jour), en macérat de bourgeons (10 à 15 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec (2 à 4 par jour).

• Le **macérat de bourgeons de figuier**, *Ficus carica*, est indiqué pour tous les problèmes de dysfonctions du tube digestif, surtout dans les états d'anxiété, les troubles spasmodiques, les troubles psychosomatiques. C'est un grand remède d'inflammation digestive, il est indiqué dans les gastrites, le reflux gastrique, les colites, en cas de ballonnement abdominal. Il est souvent associé au macérat de bourgeons de l'**aulne glutineux**, *Alnus glutinosa*, remède d'inflammation des muqueuses, et en particulier des muqueuses digestives, indiqué dans les gastrites, les colites, la maladie de Crohn. Les deux bourgeons régulent le système neurovégétatif. Prendre 10 gouttes par jour.

Citons aussi : l'**angélique**, *Angelica archangelica*, stimulante de la digestion, régulatrice des sécrétions biliaires, antispasmodique remarquable, régulatrice à la fois du sympathique et du parasympathique, soigne l'aérophagie et les ballonnements (en tisane, en décoction, en extrait liquide). La **boswellia**, *Boswellia serata*, aux puissantes propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes, régénérantes des muqueuses digestives (en gélules d'extrait sec, 1 à 3 par jour).

• De très nombreuses huiles essentielles ont des indications dans cette pathologie :

La **camomille romaine**, *Chamaemelum nobile*, la **marjolaine des jardins**, *Origanum majorana*, l'**ylang-ylang**, *Cananga odorata*, l'**estragon**, *Artemisia dracunculus*, le **basilic**, *Ocinum basilicum*, sont des huiles essentielles anti-inflammatoires, antispasmodiques, calmantes, décontracturantes, régulatrices du système neurovégétatif.

→ En cas de douleurs aiguës, utiliser la préparation suivante :

– HE *Chamaemelum nobile*, camomille romaine 2 ml ;

– HE *Origanum majorana*, marjolaine des jardins 2 ml ;

– HE *Cananga odorata*, ylang-ylang 1 ml ;
– HE *Artemisia dracunculus*, estragon 2 ml ;
– HV de macadamia 15 ml ;
– mettre 8 gouttes sur le bas-ventre et 4 gouttes sur le plexus solaire 2 à 4 fois par jour.

→ En cas de ballonnements importants :
– HE *Foenicumum vulgare*, fenouil 2 ml ;
– HE *Cuminum cyminum*, cumin 2 ml ;
– HE *Ocinum basilicum*, basilic 2 ml ;
– HE *Artemisia dracunculus*, estragon 2 ml ;
– HE *Coriandrum sativum*, coriandre 2 ml ;
– solubilisant 30 ml ;
– mettre 20 gouttes dans un verre d'eau, à boire au cours des repas 2 fois par jour.

→ S'il y a des gaz très malodorants, signe d'une pullulation microbienne, prendre :
– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 1 ml ;
– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle de chine 1 ml ;
– HE *Ocinum basilicum*, basilic 2 ml ;
– HE *Artemisia dracunculus*, estragon 2 ml ;
– teinture mère de cumin, Cuminum cyminum, 125 ml ;
– prendre 30 gouttes 3 fois par jour avant les repas.

• L'**argile verte** est indispensable dans les colopathies avec diarrhée grâce à ses propriétés absorbantes, anti-inflammatoires. Préparer de l'eau argileuse en mélangeant une cuillère à café d'argile verte ultraventilée dans un verre d'eau. Laisser reposer au moins 4 à 6 heures (préparer le soir pour boire le matin, et le matin pour boire le soir) et remuer à nouveau et boire la totalité du verre. À effectuer 2 fois par jour jusqu'à avoir un transit régulier.

Traitements complémentaires

– la régulation du microbiote intestinal est une étape incontournable dans les colopathies. Elle passe par la prise de *probiotiques*, ensembles de micro-organismes vivants qui vont interagir avec le microbiote et le système immunitaire intestinal, et de *prébiotiques*, substances alimentaires non digérables dans la première partie du tube digestif (comme l'inuline, les fructo-oligosaccharides FOS, amidons résistants) et qui vont promouvoir la croissance sélective de certaines bactéries bénéfiques et la synthèse de molécules comme le butyrate, anti-inflammatoire et immunomodulant. Les prébiotiques sont aussi apportés par de nombreux aliments. Les probiotiques peuvent se prendre sur de longues périodes ;
– le mucus protecteur qui recouvre la muqueuse intestinale joue également un rôle important. Il est à l'interphase du microbiote et de l'épithélium, et son altération, liée à des anomalies de l'expression de certains gènes (gène FUT2) et enzymes, peut être responsable de troubles digestifs et doit être corrigée par la prise de précurseurs des mucines (fucosyllactose) ;
– la recherche d'éventuelles intolérances alimentaires (produits laitiers et lactose, gluten et blé, œufs, levures, etc.) est souvent nécessaire et leur éviction une étape obligée, par la modification du régime alimentaire ;
– éliminer les aliments fermentescibles (chou, légumes secs) et les aliments riches en sucres fermentables (les FODMAP) provoquant ballonnements, gaz, douleurs abdominales ;
– ne pas oublier le rôle du foie et des acides biliaires dans le fonctionnement du colon. Des plantes de régulation de la synthèse de la bile peuvent être très utiles (extrait de betterave, fumeterre, chardon-Marie) ;

– la prise régulière de vitamine D permet de restaurer la perméabilité de l'intestin ;
– la pratique régulière d'une activité physique, de techniques de réduction du stress est bien sûr utile : relaxation, yoga, méditation.

CONSTIPATION

La constipation est un retard à l'évacuation de selles dures et sèches. Elle est définie par un nombre de défécations égal ou inférieur à 3 par semaine, mais certaines personnes se considèrent constipées même pour une selle quotidienne, si elle est difficile à émettre ou incomplète. La constipation se définit plutôt par la qualité de la selle et la difficulté d'expulsion. En fait, elle peut être vécue de manière très différente selon les individus. Dans une *constipation atonique*, sans douleur, certaines personnes peuvent rester une semaine sans aller à la selle, sans envie et sans trouble particulier. Par contre, la *constipation spasmodique* est mal vécue car elle entraîne des douleurs intenses qui ne sont soulagées que par l'évacuation souvent très difficile des selles. L'idéal, bien sûr, est d'aller à la selle tous les jours, à la même heure, avec une expulsion facile, mais c'est loin d'être le plus répandu (un tiers de la population seulement).

La constipation est une maladie complexe, souvent multifactorielle. Il y a des familles de constipés, mais difficile de savoir s'il s'agit d'un facteur génétique ou résultant de mauvaises habitudes alimentaires familiales. Un microbiote intestinal déséquilibré, des facteurs hormonaux (les femmes sont plus touchées que les hommes), une perturbation du fonctionnement du foie et de la bile, du pancréas, une mauvaise régulation du système neurovégétatif, le stress, une alimentation pauvre en fibres, des intolérances alimentaires, une activité physique

insuffisante, tous ces facteurs peuvent être responsables de ce trouble du transit et leur correction doit être envisagée. La constipation peut être aussi un des symptômes de la colite ou syndrome du côlon irritable (*voir entrée « Colite », page 109*). Anatomiquement, un dolichomégacôlon, c'est-à-dire un côlon trop grand et trop long, peut être responsable de la constipation.

Il faut absolument éviter la solution des laxatifs qui certes peuvent assurer une selle régulière, mais au prix d'une dépendance et d'effets secondaires (irritation, inflammation intestinale) sur le long terme. Les conseils alimentaires classiques, comme manger des fibres ou boire beaucoup d'eau sont importants mais rarement efficaces. Heureusement, de nombreuses plantes apportent des solutions très intéressantes.

- les **mucilages** sont des substances végétales qui se gonflent d'eau et prennent une consistance visqueuse, permettant de réhydrater les selles et de les rendre plus molles, facilitant le transit et l'évacuation des selles. C'est un traitement strictement mécanique, sans irritations des muqueuses ;
- le **psyllium**, *Plantago ovata* ou ispaghul dont on utilise le tégument (l'enveloppe) de la graine, se prend sous forme de poudre, diluée dans de l'eau, des jus de fruits, des compotes. Le psyllium se comporte également comme un prébiotique et restaure le bon fonctionnement de la flore colique. Il faut prendre 5 à 10 grammes de psyllium blond (plus riche en mucilages que le brun) et boire beaucoup après la prise (200 ml) pour assurer une bonne hydratation. Augmenter progressivement les doses pour éviter les ballonnements qui peuvent se produire au début. Pas de contre-indication, mais prendre à distance de médicaments pour éviter d'interférer dans leur absorption ;
- les **graines de lin**, *Linum usitatissinum*, contiennent trois ingrédients actifs : 10 % de mucilages, des lignanes

(phytoestrogènes aux propriétés d'inhibition de l'aromatase, enzyme essentielle pour la synthèse des œstrogènes) et des oméga-3. Utiles en prévention primaire et secondaire des cancers du sein, les graines de lin traitent efficacement la constipation. Elles doivent être utilisées broyées : moudre les graines de lin au moulin à café (éviter de faire trop chauffer pour ne pas détériorer les oméga-3) et conserver au réfrigérateur. Mélanger 1 ou 2 cuillères à soupe chaque jour à l'alimentation (musli du petit-déjeuner, yaourt, soupes, purées, salades, etc.) en augmentant petit à petit la quantité ;

- la **guimauve**, *Athaea officinalis*, est une des plantes les plus riches en mucilages (40 % pour la racine, 30 % pour les feuilles). En infusion, mettre une cuillère à soupe de feuilles dans 250 ml d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. En décoction, mettre 3 grammes (2 cuillères à café) de racines dans ¼ de litre d'eau froide, faire bouillir à petit feu 20 minutes. Il est aussi possible de la préparer en tisane froide, en laissant infuser dans l'eau froide pendant plusieurs heures, puis en chauffant très légèrement. Prendre 2 tasses par jour.

→ Une tisane laxative : mettre 3 cuillères à soupe de fleurs de matricaire, *Matricaria recutita*, 4 cuillères à soupe de feuilles de menthe poivrée, *Mentha piperita*, 4 cuillères à soupe de feuilles de guimauve et 4 cuillères à soupe de feuilles de mauve, *Malva sylvestris*, dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser 30 minutes et filtrer. Boire 3 ou 4 tasses par jour. La matricaire et la menthe poivrée sont des plantes antispasmodiques.

Dans la constipation chronique, éviter les plantes laxatives, certes efficaces mais trop agressives pour la muqueuse intestinale et pouvant entraîner des crampes et des contractions violentes. À réserver très ponctuellement lors d'une constipation aiguë, passagère. Ce sont le **séné**, *Cassia senna*, la **bourdaine**, *Rhamnus frangula*, le **cascara**

sagrada, *Rhamnus purshiana*, la **rhubarbe**, *Rheum palmatum.*

- L'*Aloe vera*, **aloès de la Barbade**, contient des dérivés de l'anthraquione (aloïne), molécule laxative puissante, dans le suc (ou le jus), liquide jaune qui s'écoule par pression à froid des parties supérieures ou inférieures de la feuille coupée. Le suc d'*Aloe vera* stimule fortement le péristaltisme intestinal et inhibe la résorption de l'eau. Il ne doit être utilisé, prudemment, que sur de courtes périodes (pas plus d'une semaine) pour des constipations aiguës. Il est contre-indiqué chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 12 ans. Le gel ou pulpe d'*Aloe vera*, qui constitue la partie centrale de la feuille, est un mucilage, ne contient pas d'aloïne et peut être utilisé en interne sans restriction pour ses propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires.
- Les **pruneaux** contiennent un taux élevé de sucre naturel, le sorbitol, qui est peu absorbé et reste dans le côlon. Il agit comme un laxatif osmotique qui diminue l'absorption de l'eau par le côlon et fluidifie les selles. Les pruneaux contiennent aussi des laxatifs stimulants qui augmentent le péristaltisme. On peut prendre 2 ou 3 pruneaux à la fin du repas ou préparer un jus de pruneaux : la veille au soir, mettre 3 à 5 pruneaux dans un bol, ajouter 1 cuillère à soupe de chicorée en grains, verser de l'eau bouillante et laisser infuser et macérer toute la nuit. Filtrer et boire l'infusion.
- **Régulation du foie et de la bile**. Le foie joue un rôle considérable sur le fonctionnement du transit intestinal par les acides biliaires qu'il sécrète. La bile va stimuler les muscles péristaltiques des parois de l'intestin, activant les contractions et favorisant la progression des matières. Elle joue aussi un rôle de lubrifiant, elle enveloppe les matières, atténue les frottements et rend glissant le côlon. En cas d'insuffisance de production de bile, les selles progressent

mal, durcissent, deviennent collantes et la constipation s'installe.

De nombreuses plantes stimulent la production de bile par le foie (effet cholérétique) et vident la vésicule biliaire (action cholagogue).

L'**artichaut**, *Cynara scolymus*, le **radis noir**, *Raphanus niger*, le **pissenlit**, *Taraxacum officinale*, le **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, sont les plus importantes. Toutes ces plantes doivent être utilisées avec prudence en cas de calculs vésiculaires. Elles se prennent en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (1 à 3 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en extrait hydroalcoolique, en teinture mère (30 à 50 gouttes 1 ou 2 fois par jour). Existe aussi en ampoule de jus pour le radis noir, en macérat de jeunes pousses (10 gouttes par jour) ou en macérat glycériné 1DH (50 gouttes 2 fois par jour) pour le romarin.

Ne pas prendre en continu sur de longues périodes pour éviter de trop stimuler le foie.

→ Par exemple, en EPS, prendre EPS artichaut/EPS radis noir/EPS pissenlit qsp 150 ml, 1 cuillère à café 1 fois par jour 5 jours par semaine.

- L'aromathérapie permet une régulation du système neurovégétatif (*voir ce terme, page 19*), perturbé dans le mécanisme de la constipation.
- *Dans la constipation atonique*, une insuffisance du parasympathique (le vague) entraîne une insuffisance des sécrétions digestives (en particulier de la bile et des enzymes pancréatiques), un mauvais fonctionnement des sphincters (en particulier rectal avec la dyschésie anale) et une motricité altérée de l'intestin. Il faut donc stimuler le vague. C'est le rôle de l'huile essentielle de **romarin à verbénone**, *Rosmarinus officinalis ct verbenone*, qui est parasympathicomimétique, cholérétique et cholagogue.

→ Par exemple, mettre 2 ml d'HE de romarin à verbénone dans 125 ml de figuier *Ficus carica* bourgeons MG 1DH et prendre 40 gouttes matin et soir.

- *Dans la constipation spasmodique*, l'excès du système sympathique et souvent un vague trop fort entraînent des spasmes, et en particulier du sphincter d'Oddi qui régule l'excrétion de la bile et des sécrétions pancréatiques. Il faut dans ce cas diminuer le vague avec l'HE de **thym**, *Thymus vulgaris*, ou de **camomille allemande** ou **matricaire**, *Matricaria chamomilla* ; l'**estragon**, *Artemisia dracunculus*. Également le **cumin**, *Cuminum cyminum*, en huile essentielle ou en teinture mère.
- par exemple : mettre 2 ml d'HE d'estragon dans 125 ml de teinture mère de cumin et prendre 40 gouttes matin et soir dans un peu d'eau au repas ;
- on peut utiliser également des plantes sympatholytiques comme l'HE de **lavande vraie**, *Lavandula officinalis*, ou de **cajeput**, *Melaleuca cajuputii* ;
- des plantes vagolytiques et sympatholytiques comme l'HE d'**angélique**, *Angelica archangelica* ; de **camomille romaine**, *Anthemis nobilis* ; de **basilic**, *Ocimum basilicum*.
- **Constipation et troubles hormonaux**. La constipation peut être symptomatique d'une insuffisance thyroïdienne, avec d'autres symptômes (*voir entrée « Hypothyroïdie », page 218*). Elle va s'améliorer avec le traitement de l'hypothyroïdie. Une constipation peut se voir également lors des règles, dans le cadre d'un syndrome prémenstruel (*voir entrée « Syndrome prémenstruel », page 350*), car l'excès d'œstrogènes diminue de façon constante la sécrétion biliaire. Sa correction passe aussi par la prise en charge de ce syndrome.

Traitements complémentaires

- une dysbiose, microbiote intestinal déséquilibré, est la plupart du temps à l'origine de problèmes de transit et de

constipation. Dans ce cas, une supplémentation en probiotiques va aider la personne constipée. Chaque souche probiotique a ses particularités et il est souvent nécessaire d'essayer plusieurs produits afin de trouver le bon. À prendre au minimum pendant 2 mois et ensuite espacer à 2 ou 3 fois par semaine ;

- les prébiotiques, fibres contenues dans certains aliments et non digérables dans la première partie de l'intestin mais utilisées par les bactéries bénéfiques du côlon, ont aussi souvent leur utilité. Ce sont l'inuline, les fructo-oligo-saccharides FOS, amidons résistants. À commencer en petites quantités et augmenter progressivement ;
- l'huile d'olive est un bon lubrifiant et provoque le matin à jeun une contraction de la vésicule biliaire et une vidange de bile (1 cuillère à soupe chez un adulte ou 1 cuillère à café chez un enfant) ;
- la cure de fruits rouge ou la cure de raisin en saison sont des traitements de drainage très utiles.

COUPEROSE

› *Voir entrée « Acné rosacée », page 35.*

COVID-19

Comme pour toutes les infections respiratoires, l'arme majeure devant la pandémie de la Covid-19 est la prévention. Le traitement par hydroxychloroquine et azithromycine, malgrè de très nombreuses études montrant son efficacité, a été décrébilisé. Renforcer ses défenses immunitaires est l'option indiscutable pour nous protéger du SARS-CoV-2.

Pour une bonne partie des gens, une infection par la Covid-19 reste asymptomatique (25 %) ou se traduit par peu de symptômes (fièvre, fatigue, toux, nez bouché), vite

régressifs en quelques jours. La perte de l'odorat et du goût, ainsi qu'une gêne respiratoire signent une atteinte plus sévère, les sujets âgés de plus de 65 ans avec des facteurs de comorbidité (obésité, diabète, hypertension artérielle) étant les plus à risque de faire des formes graves.

La vaccination est promue comme l'arme majeure de la prévention anti-Covid-19 mais son efficacité et son innocuité restent une gageure.

- La phytothérapie possède de magnifiques plantes pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Les recommandations officielles, comme d'habitude, sont d'éviter les plantes de l'immunité dans cette pathologie (ainsi que la phytothérapie en général), sous le prétexte que les formes graves en détresse respiratoire sont liées à une hyper-inflammation due à un orage de cytokines pro-inflammatoires et qu'il ne faut pas stimuler le système immunitaire. Or, justement, la plupart des plantes sont immunomodulantes et permettent d'éviter cet emballement immunitaire. C'est en amont de la maladie qu'il faut agir, pas aux portes de la réanimation.
- Le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, est une plante majeure antivirale. Elle a montré son efficacité sur de nombreux virus, et en particulier les virus grippaux et les coronavirus habituels. Avec les formes classiques (infusion, teinture mère ou autres), le cyprès est utilisé dans les troubles veineux ou les hémorroïdes. Ce sont les tanins proanthocyanidoliques, les OPC, qui possèdent les propriétés antivirales. Seuls les EPS ou les extraits de plantes sèches standardisées, par leur procédé d'extraction, concentrent les tanins et permettent l'action antivirale. Le cyprès possède également des propriétés anti-inflammatoires. Il se prend en prévention (1 cuillère à café par jour ou 1 ou 2 comprimés), et en curatif 3 ou 4 fois par jour.

- L’**échinacée**, *Echinacea purpurea*, est une formidable plante immuno-stimulante et immuno-modulatrice, anti-infectieuse (antibactérienne, antivirale), anti-inflammatoire. Elle est utile aussi bien en prévention qu’en curatif. Il faut éviter de la donner sur de longues périodes afin d’éviter d’épuiser le système immunitaire. Le mieux est de la prendre sous forme liquide, à garder dans la bouche un moment avant de l’avaler pour plus d’efficacité, EPS, teinture mère (20 à 100 gouttes par jour selon l’âge), extrait fluide, on la trouve aussi en gélules ou comprimés de poudre ou d’extrait. En prévention, associée au cyprès en EPS, elle est extrêmement efficace (1 cuillère à café par jour) ou en comprimés d’extrait (2 par jour), à prendre 10 jours par mois ou 5 jours par semaine en période d’épidémie. En aiguë, prendre 3 ou 4 fois par jour sur 1 semaine.
- L’**astragale**, *Astragalus mongholicus*, est une grande plante de la pharmacopée chinoise. Elle est antivirale, immunomodulante, antioxydante, antifibrosante. Elle est antivieillissement, prévient l’immuno-sénescence, soutient le système cardiovasculaire et les reins. L’astragale est aussi une plante adaptogène, elle a donc une action profonde de rééquilibrage du terrain. Elle se prend sous forme de gélules ou comprimés d’extrait sec (2 ou 3 par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour). Excellente association avec le cyprès pour les personnes plus âgées, 1 cuillère à café ou 2 comprimés d’extraits standardisés, 5 jours par semaine en prévention ou 3 fois par jour en aiguë.
- L’**artémisia**, *Artemisia annua*, est très connue pour son action antipaludéenne (c’est l’hydroxychloroquine végétale). Elle est, selon des études, très active sur le virus SARS-CoV-2 (ainsi que sur de nombreux autres virus). Elle stimule l’immunité adaptative, régule la production des cytokines pro-inflammatoires et module l’emballement de la

réponse inflammatoire observée au cours de la Covid-19. Elle est antioxydante. Interdite en Europe, elle se trouve en fait assez facilement, notamment sur Internet. Elle se prend en tisane ou en gélules, de 250 à 500 mg par jour.

- Comme pour la grippe, l'aromathérapie trouve son indication de choix avec quatre huiles essentielles antivirales puissantes, antibactériennes, énergétisantes, immunostimulantes : l'HE de **ravintsara**, *Cinnamomum camphora* ; l'HE d'**eucalyptus radié**, *Eucalyptus radiata* ; l'HE de **laurier noble**, *Laurus nobilis* ; l'HE de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*.

→ Dans un flacon de 10 ml, mettre : HE ravintsara 5 ml, HE *Eucalyptus radiata* 3 ml, HE laurier noble 2 ml ou HE tea tree 2 ml.

– En prévention, mettre pour un adulte : 6 à 8 gouttes matin et soir sur le thorax.
– En curatif, mettre 12 à 15 gouttes 6 à 8 fois par jour pendant 3 jours.

La Covid-19 ne touchant quasiment pas les enfants et les jeunes ne faisant que des formes asymptomatiques, la prévention par l'aromathérapie n'est envisagée que pour les adultes.

En prévention, l'huile de ravintsara peut s'utiliser seule, en mettant 2 ou 3 gouttes tous les jours sous la plante des pieds ou sur le thorax tous les matins. Contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas utiliser les huiles essentielles sur de trop longues durées, mais surtout en cas d'exposition.

Traitements complémentaires

- la vitamine C est utile dans la prévention des infections à la Covid-19 car elle régule l'immunité, la différentiation et la prolifération des lymphocytes B, et bloquerait en partie la pénétration du virus dans les cellules épithéliales. Prendre 250 à 500 mg par jour ;

- la vitamine D est indispensable à notre système immunitaire. Elle réduit de plus la sécrétion des cytokines pro-inflammatoires et stimule les lymphocytes T et les lymphocytes régulateurs. Elle stimule également les peptides antimicrobiens, antibiotiques naturels fabriqués par nos muqueuses respiratoires et digestives. Prendre 3 000 à 4 000 unités internationales par jour (penser à contrôler le taux sanguin) ;
- le zinc est un activateur enzymatique de la réponse immunitaire et une carence favorise l'immunodépression. Le zinc exerce également une activité antivirale directe. Prendre 40 mg de zinc par jour ;
- un microbiote intestinal équilibré est une arme majeure contre les infections. Prendre régulièrement des pré- et probiotiques ;
- une alimentation riche en oméga-3, précurseurs des molécules anti-inflammatoires de notre organisme, est indispensable (poissons gras, amandes, noix, huile de colza).

CROHN (Maladie de)

› *Voir entrée « Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin », page 255.*

CROISSANCE (Troubles de la)

Le poids et la taille d'un enfant dépendent d'un certain nombre de facteurs comme la génétique, l'état nutritionnel, des troubles digestifs (malabsorption), des infections intercurrentes, des carences affectives. Il faut évaluer le contexte psychosocial et nutritionnel de l'enfant, mais en dehors des cas graves qui nécessitent une prise en charge spécialisée, la plupart du temps, la source d'inquiétude des

parents se manifeste devant un enfant chétif, qui grandit mal, est souvent malade, mange peu ou très mal.

- Comme dans la déminéralisation (*voir entrée « Déminéralisation », page 126*), on retrouve les deux bourgeons majeurs en pédiatrie que sont le **sapin pectiné**, *Abies pectinata*, et le **bouleau verruqueux**, *Betula verrucosa*, qui se prennent en macérat mère, 1 goutte par année d'âge pour les enfants, une prise par jour dans un peu d'eau.
- Le sapin pectiné est un remarquable traitement des douleurs dites « de croissance » qui touchent les enfants de 3 à 5 ans et ensuite de 8 à 12 ans, peu graves mais qui les réveillent souvent pendant la nuit.

C'est également le traitement de la *maladie d'Osgood-Schlatter*, qui est une épiphysite de croissance de la tubérosité tibiale antérieure, fréquente chez les adolescents sportifs. Le sapin pectiné doit être associé avec les bourgeons de **cassis**, *Ribes nigrum*, antalgique et anti-inflammatoire (10 gouttes par jour), ainsi qu'avec la **prêle**, *Equisetum arvense*, reminéralisante et antalgique, en gélules de poudre de plantes (2 par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour).

La prêle est aussi le traitement de l'*hyperlaxité ligamentaire* que l'on voit souvent chez les adolescents qui ont grandi trop vite, associée aux oligo-éléments.

- La **grande aunée**, *Inula helenium*, est une plante de stimulation hypophysaire, qui améliore l'état général et stimule l'appétit. À utiliser surtout chez les adolescents qui grandissent mal et chez les filles avec un retard pubertaire. Elle se prend en teinture mère (30 gouttes matin et soir), en extrait aqueux (1 ampoule par jour).

Traitements complémentaires

- ne pas oublier la vitamine D_3, indispensable au développement statural ;

- en oligothérapie, le cuivre-or-argent, le zinc-cuivre ou le manganèse-cuivre peuvent être utilisés.

CYSTITE

La cystite est une inflammation de la paroi de la vessie d'origine bactérienne. Elle se traduit par des envies fréquentes d'uriner, des brûlures à la miction, une pesanteur dans le petit bassin, parfois quelques gouttes de sang en fin de miction. Deux signes importants permettent de la différencier d'une infection urinaire haute, la pyélonéphrite qui, elle, nécessite une antibiothérapie rapide : une absence de fièvre élevée et une absence de douleurs lombaires.

La quasi-totalité des bactéries à l'origine des cystites sont d'origine intestinale, dont *Escherichia coli*. Le rééquilibrage du microbiote intestinal est donc indispensable dans les cystites récidivantes. Autre élément à prendre en compte, la congestion pelvienne, résultat d'une gêne à la circulation veineuse du petit bassin, toujours présente et facteur de passage à la chronicité. Une insuffisance du système neurovégétatif est souvent responsable de la persistance d'un résidu postmictionnel, favorisant les infections.

Dans le traitement des cystites à répétition, la suppression symptomatique du germe est indispensable, mais sera insuffisante si l'on ne corrige pas les facteurs favorisant leur survenue. Et c'est là tout l'intérêt de la prescription des plantes médicinales, permettant : 1) Le traitement anti-infectieux urinaire. 2) Lever l'obstacle de la congestion pelvienne. 3) Le drainage urinaire. 4) En complément, rééquilibration du microbiote intestinal.

- Le traitement anti-infectieux, indispensable dans la phase aiguë, fait surtout appel aux huiles essentielles anti-infectieuses, anti-inflammatoires, antalgiques.

• L’huile essentielle d’**origan**, *Origanum compactum*, est un anti-infectieux très puissant à très large spectre d’action. Elle est aussi immunomodulatrice. Agressive pour les muqueuses de la bouche, elle doit être fortement diluée : mettre une goutte dans une cuillère à café de miel ou d’huile végétale, 3 fois par jour. Toutefois, il est préférable de l’utiliser en capsules, dans ce cas prendre 2 capsules 3 fois par jour pendant 5 jours. À éviter chez la femme enceinte.

• On peut utiliser la préparation suivante :

– HE *Cinnamomum verum*, cannelle de Ceylan ;

– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier ;

– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;

– HE *Citrus limonum*, citron (zeste) aa 30 % ;

– solubilisant qsp 30 ml ;

– prendre 20 gouttes dans ½ verre d’eau 4 fois par jour.

Faciles à trouver en pharmacie, les **Gouttes aux essences**® (GAE) contiennent HE de girofle, thym, lavande, cannelle et menthe poivrée. Prendre 30 gouttes 4 fois par jour.

À noter que certaines huiles essentielles (girofle, lavande, cajeput) par leurs propriétés de régulation neurovégétative permettent de lutter contre le résidu postmictionnel.

Autres plantes anti-infectieuses :

• La **busserole**, *Arctostaphylos uva-ursi*, qui contient de l’arbutoside, puissant antiseptique et anti-inflammatoire urinaire, actif sur de nombreux germes. Dans l’organisme, l’arbutoside est métabolisé en hydroquinone qui est aussi un antiseptique puissant. À noter que cette activité ne se manifeste que si l’urine est alcaline. Il faut donc en même temps consommer des eaux minérales alcalines (Vichy, Hépar, Saint-Yorre) 1 litre par jour ou prendre du bicarbonate de soude (1 cuillère à café 2 ou 3 fois par jour).

La busserole se prend en infusion (3 ou 4 tasses par jour), en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en gélules (4 à 6 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour). Peut se prendre sur le long cours, 10 jours par mois. À noter que ses propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques l'indiquent dans les cystites à urines claires (sans germe).

- En gemmothérapie, le macérat d'**airelle rouge** et le macérat de **bruyère** ont également des propriétés antiseptiques urinaires importantes. Prendre 10 gouttes de chaque (un le matin et un le soir).

Une fois passée la phase aiguë, la bruyère permet de restaurer le terrain dans les infections urinaires chroniques, avec le macérat de **bouleau pubescent**, à prendre sur le long cours (10 gouttes de chaque).

- la **verge d'or**, *Solidago virga aurea*, est antiseptique, antioxydante, cicatrisante, anti-inflammatoire. Elle est très efficace dans les infections urinaires, surtout en prévention des récidives. Elle se prend en infusion, en gélules de poudre de plantes ;
- la **canneberge**, *Vaccinium macrocarpon*, contient de la proanthocyanidine qui diminue l'adhésivité des colibacilles sur la paroi vésicale. Elle fait partie de la famille des airelles et des myrtilles, anti-infectieux urinaires. Elle s'utilise essentiellement en prévention des cystites à *Escherichia coli*, sous forme de jus (300 ml par jour) ou d'extraits (plus efficaces). Prendre en association avec d'autres plantes.

- **Cystites à répétition des femmes ménopausées**

La muqueuse de la vessie est protégée par une couche de mucus constituée par des mucopolysaccharides, sous la dépendance des œstrogènes, empêchant les germes de se coller à la paroi et d'y former des biofilms. La diminution des œstrogènes postménopausiques entraîne une altération de la qualité de ce mucus vésical, ainsi qu'une élévation du

pH vaginal et une atrophie de la muqueuse, ce qui favorise un déséquilibre de la flore vaginale et une colonisation par les germes intestinaux. Il faut donc aider à rétablir un équilibre hormonal local par l'utilisation d'huiles essentielles œstrogénisantes, anti-infectieuses, cicatrisantes, grâce à la préparation suivante :

– HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 3 ml ;
– HE *Melaleuca cajuputii*, cajeput 2 ml ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 2 ml ;
– à mettre dans *Vitis vinifera*, bourgeons MG 1DH 125 ml ;
– prendre 40 gouttes 2 fois par jour au repas dans un peu d'eau, pendant 3 mois, puis 40 gouttes le matin pendant 3 mois (ce traitement est contre-indiqué chez les femmes ayant eu un cancer hormonodépendant, sein, ovaire).

• La **congestion pelvienne**, toujours présente, doit être traitée avec :

– **le marron d'Inde**, *Aesculus hippocastanum*, un protecteur veineux, capillaire et lymphatique. Il est anti-inflammatoire, antiœdémateux, décongestionnant, régule le système neurovégétatif. À prendre en teinture mère, en macérat glycériné (50 à 100 gouttes par jour) ou macérat mère (10 gouttes), en EPS (1 cuillère à café) ;
– l'**hamamélis**, *Hamamelis virginia*, astringente et vasoconstrictrice grâce à ses tanins, et également veinotonique et anti-inflammatoire. À prendre en infusions, teinture mère, EPS, gélules de plantes.

Traitements complémentaires

• la prise de probiotiques sur le long cours est indispensable pour rétablir un microbiote déséquilibré, d'autant plus que dans les cystites récidivantes de nombreux antibiotiques ont été prescrits ;

- prendre les oligo-éléments cuivre et argent, une ampoule en alternance 1 jour sur 2 pendant 3 mois ;
- limiter l’alcool, les épices, le tabac et le café ;
- l’ostéopathie peut être très utile pour corriger la statique du bassin ;
- ne pas oublier les cures thermales, très efficaces (La Preste, Châtel-Guyon, Capvern).

CYTOMÉGALOVIRUS

› *Voir entrée « Mononucléose infectieuse », page 278.*

D

DÉCALAGE HORAIRE

Vingt-quatre fuseaux horaires ont été choisis pour correspondre aux nombres d'heures de la journée. La multiplication des voyages en avion expose donc à des décalages horaires, ou jet-lag. En allant vers l'est, on avance sa montre d'une heure en passant d'un fuseau à l'autre. Inversement, on retarde d'une heure en allant vers l'ouest. Au-delà de trois heures de décalage horaire, beaucoup de gens ressentent des symptômes : insomnie, somnolence, fatigue physique et intellectuelle, difficultés de concentration... Les signes disparaissent au bout de quelques jours ; on estime qu'il faut une journée d'adaptation par fuseau horaire traversé pour régler notre horloge interne.

- L'aromathérapie permet de réduire notablement ce temps avec la formule suivante :

– HE *Ocimum basilicum*, basilic 2 ml ;

– HE *Chamaemelum nobile*, camomille romaine 0,5 ml ;

– HE *Citrus aurantium* (fe), petit grain bigarade 2 ml ;

– huile végétale de noisette qsp 10 ml ;

– prendre 4 à 6 gouttes directement dans la bouche 3 fois par jour ;

– commencer 24 heures avant le départ, puis à prendre pendant le trajet et jusqu'à 48 heures après l'arrivée ;

– mettre également 2 ou 3 gouttes sur la face externe du poignet et masser doucement.

Traitements complémentaires

- la mélatonine est bien entendu le traitement incontournable. Elle se trouve maintenant facilement sous forme de complément alimentaire à 1 mg. À prendre au coucher en respectant les horaires locaux si l'on va vers l'est, et au réveil si l'on va vers l'ouest ;
- on peut aussi utiliser en homéopathie *mélatonine 5CH*, 3 granules avant le repas du soir et au coucher la veille du départ et le jour de l'arrivée. À prolonger durant le séjour selon la durée des troubles ;
- dans l'avion, essayer de dormir grâce à l'huile essentielle de lavande, *Lavendula officinalis* ou *angustifolia*, à inhaler ou à appliquer sur les poignets et le plexus solaire. Mettre des bouchons d'oreille et porter un masque sur les yeux ;
- éviter l'alcool et le café pendant le vol.

DÉCHIRURE MUSCULAIRE

La déchirure musculaire, appelée aussi claquage ou élongation musculaire, correspond à une rupture brutale de fibres musculaires lors d'un effort, provoquant une douleur fulgurante, en coup de poignard, avec une sensation de déchirement, paralysant instantanément le muscle. Si l'atteinte musculaire est importante, un hématome peut apparaître dans les heures qui suivent. Bien que tous les muscles puissent être atteints, la déchirure survient surtout au niveau de la cuisse ou du mollet. Le diagnostic se fait par une échographie, et la raideur musculaire peut persister plusieurs semaines. La déchirure résulte d'un effort important ou d'un mouvement brusque. Elle peut être due à un échauffement insuffisant chez le sportif, ou à une hydratation insuffisante.

L'application de froid avec une poche de glace est bien sûr le premier geste à faire pour limiter la douleur et l'œdème (pas plus de vingt minutes par heure), ainsi que la mise en place d'un bandage élastique. Il est extrêmement important

de *ne pas masser* pour ne pas aggraver la déchirure des fibres musculaires. Ne pas appliquer de crèmes ou de pommades. Éviter également les anti-inflammatoires non stéroïdiens et l'aspirine qui bloquent les processus de cicatrisation et peuvent aggraver l'hématome au début.

Et c'est là que l'utilisation des huiles essentielles est incontournable, grâce à leurs propriétés de diffusion très rapide dans le muscle par la circulation capillaire. On peut donc les appliquer directement sur le muscle, sans masser.

- Ce sont l'HE d'**eucalyptus citronné**, *Eucalyptus citriodora*, antalgique, anti-inflammatoire ; l'HE d'**hélichryse italienne**, *Helichrysum italicum*, antihématome, antalgique ; l'HE de **romarin à camphre**, *Rosmarinus officinalis ct camphre*, décongestionnante veineuse et décontracturante musculaire ; l'HE de **gaulthérie couchée**, *Gaultheria procumbens*, anti-inflammatoire ; l'HE de **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, anesthésiante et antalgique. L'HE de **lavandin super**, *Lavandula x burnatii*, est un remarquable décontracturant musculaire, antalgique. Si vous n'avez qu'elle, l'HE de **lavande vraie**, *Lavandula angustifollia*, est également efficace.

À mettre dans des huiles végétales de calendula et millepertuis.

- Si vous avez une pharmacie spécialisée à côté de chez vous, faites faire la préparation suivante :

– HE *Eucalyptus citriodora*, eucalyptus citronné 2 ml ;
– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 2 ml ;
– HE *Rosmarinus officinalis ct camphre*, romarin à camphre 2 ml ;
– HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 2 ml ;
– HE *Mentha piperita*, menthe poivrée 1 ml ;
– HV calendula 15 ml ;

– HV millepertuis 15 ml ;
– appliquer 2 ou 3 fois par jour sur le muscle ;
– sinon, mettre 20 gouttes de chaque huile essentielle (10 gouttes pour la menthe poivrée) dans 30 gouttes de chaque huile végétale.

• Des cataplasmes d'**argile verte**, antiœdémateux, anti-inflammatoire, sont aussi très efficaces.

• Le macérat de **radicelles de maïs**, *Zea mays*, est un cicatrisant et anti-inflammatoire musculaire très efficace. Il accélère les processus de cicatrisation et de réparation des fibres musculaires striées.

• En cas d'hématome, le macérat de bourgeons de **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*, a une action fluidifiante, antithrombotique et anticoagulante. Il a également une activité antinécrose tissulaire.

→ Les deux se prennent en macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour.

• La **prêle**, *Equisetum arvense*, par sa richesse en minéraux permet de renforcer le tissu conjonctif. Elle agit en améliorant l'élasticité, la vascularisation et la cicatrisation des fibres musculaires. Elle se prend en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules de plante ou d'extrait (2 ou 3 gélules par jour).

Traitements complémentaires

• l'homéopathie est incontournable : prendre 10 granules d'*arnica 15CH* tout de suite, puis 3 granules 3 ou 4 fois par jour jusqu'à amélioration ;

• les enzymes protéolytiques comme la bromélaïne, tirée de l'ananas, possèdent des propriétés antiœdémateuses et anti-inflammatoires remarquables, et favorisent une cicatrisation plus rapide. Elles fluidifient les hématomes et accélèrent leur résorption. Contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante. La serrapeptase, autre enzyme

protéolytique, produite par la bactérie *Serratia* qui vit dans l'intestin du ver à soie, est également très efficace pour diminuer rapidement les œdèmes, les inflammations et les douleurs. On les trouve en gélules ou comprimés, parfois associés. Prendre 3 fois par jour ;

- la kinésithérapie et les massages doux ne doivent être introduits que très prudemment après 2 à 3 semaines ;
- avant une activité sportive, l'échauffement musculaire est indispensable.

DÉCOLLEMENT DE RÉTINE

› *Voir entrée « Rétinopathie », page 331.*

DÉMINÉRALISATION

La déminéralisation se définit comme la perte, pour l'organisme, de ses minéraux. L'ostéoporose, qui est une déminéralisation osseuse, est la plus connue (*voir entrée « Ostéoporose », page 292*), mais ce mécanisme peut toucher tous les tissus et avoir des répercussions importantes sur le fonctionnement physiologique. Les minéraux sont en effet impliqués dans la structure des tissus, comme le calcium et le phosphore pour l'os, le silicium pour le tissu conjonctif, mais aussi dans la structure de molécules (le fer pour l'hémoglobine, le zinc pour l'insuline), l'équilibre ionique des cellules, la sécrétion des neurotransmetteurs et des hormones, l'expression des gènes, l'activation enzymatique d'un très grand nombre de réactions. L'organisme ne pouvant pas fabriquer ces minéraux, c'est l'alimentation et elle seule qui pallie les besoins physiologiques.

De nombreux facteurs peuvent contribuer à une déminéralisation : une alimentation déséquilibrée (trop de sucre, de graisses, peu de fruits et légumes), trop d'alcool, de café, de tabac, absence d'activité physique, prise de

certains médicaments, alitement prolongé à la suite de maladies infectieuses ou d'opération. Les conséquences d'une déminéralisation sont nombreuses : une fatigue, des crampes, des ongles cassants, des pertes de cheveux, des douleurs osseuses diffuses, des déchaussements dentaires, des troubles de la cicatrisation et de la consolidation des fractures, des troubles de l'humeur, de la concentration et de la mémoire, des perturbations endocriniennes. On le voit, les conséquences peuvent être extrêmement dommageables pour la santé.

Selon les déficits en oligo-éléments ou minéraux spécifiques, détectés par des analyses, une complémentation sera alors nécessaire (fer, iode, calcium, magnésium par exemple). Mais heureusement, la nature a mis à notre disposition de multiples plantes très riches.

L'**ortie feuilles**, *Urtica dioica*, contient 20 % de minéraux : calcium, potassium, silice, magnésium, phosphore, soufre, zinc, fer, manganèse. À cette richesse exceptionnelle s'ajoute un apport important en acides aminés. Outre ses nombreuses propriétés (anti-inflammatoire, antalgique, antiallergique, immunomodulante, antioxydante), les feuilles d'ortie ont une action régénératrice et antifatigue certaine, notamment dans les convalescences et les déficits nutritionnels. Elle est utile dans les anémies. Elle se consomme en soupe, en tisane (1 cuillère à soupe dans 200 ml d'eau bouillante, infuser 10 minutes et prendre 2 tasses par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre de plante (2 à 4 par jour) ou d'extrait sec (2 par jour).

La **prêle**, *Equisetum arvense*, contient également environ 15 à 20 % de minéraux dont les deux tiers sont constitués de silicium sous forme de silice et d'acide silicique. La prêle est une des plantes les plus riches en cet élément. Elle contient aussi des sels de calcium, de potassium, du fer, du cuivre, du zinc, du sélénium. La prêle intervient dans le

processus de minéralisation osseuse, mais aussi dans la formation du tissu conjonctif de soutien, les cartilages, les tendons, les ligaments, la peau, les vaisseaux sanguins. Elle est anti-inflammatoire, antalgique, cicatrisante, antioxydante. Indispensable dans la consolidation des fractures, la cicatrisation des plaies, les tendinites, l'algodystrophie, les douleurs de croissance, les convalescences. Elle se prend sous forme de poudre de plantes (1 à 3 grammes par jour en gélules) ou 1 cuillère à café le matin dans une compote, en EPS (1 cuillère à café par jour), en extrait fluide (1 ampoule par jour) ou teinture mère (30 à 40 gouttes 2 fois par jour). Éviter l'infusion car elle est surtout diurétique, de nombreux principes actifs n'étant pas solubles dans l'eau.

Le **bambou**, *Bambousa arundinacea*, est exceptionnellement riche en silicium, plus de 90 % dans le tabashir, l'exsudat résineux qui se forme au niveau des nœuds à l'intérieur de la tige. Il est riche également en acides aminés, en potassium, en sélénium. C'est un remarquable reminéralisant, il maintient l'élasticité du tissu conjonctif, ralentit le vieillissement du cartilage, diminue l'ostéoporose. Il se prend en gélules de poudre, 2 à 4 par jour.

En gemmothérapie

- le **sapin pectiné**, *Abies pectinata*, a des propriétés reminéralisantes, recalcifiantes. Il régule le métabolisme phosphocalcique et minéral, il agit sur la consolidation des fractures, des caries, des parodontites. Il est très utile en pédiatrie pour le rachitisme, les retards de croissance staturo-pondérale, toutes les déminéralisations de l'enfant et de l'adolescent ;
- Le **bouleau verruqueux**, *Betula verrucosa*, reminéralise en stimulant les ostéoblastes, agit sur les retards de croissance, les caries, le rachitisme ;

- Le **séquoia**, *Sequoiadendrum giganteum*, reminéralise également la trame osseuse. Il est utile dans les fractures et l'ostéoporose, mais il est plus spécifique des tendons et des ligaments. Intéressant dans l'algodystrophie.

→ Ils se prennent en macérat mère, 1 goutte par année d'âge pour les enfants et 10 à 15 gouttes par jour pour les adultes, 1 fois par jour.

- Le **lithotamne** est une algue rouge très riche en calcium et en magnésium surtout, mais aussi en iode, soufre, fer, cuivre, manganèse, acides aminés (proline et lysine). Très alcalinisant, il rétablit l'équilibre acide-base, et il est utilisé dans toutes les déminéralisations osseuses et les pathologies déminéralisantes, les carences en magnésium, en fer. Il se prend en gélules de poudre micronisée, 4 à 6 par jour.

- L'**eau d'argile**. L'argile est d'une très grande richesse en minéraux de toute sorte, il ne faut pas s'en priver.

Dans un verre, mettre 1 cuillère à café d'argile verte ou blanche ultraventilée ultrafine. Ajouter de l'eau. Mélanger et laisser reposer 6 à 8 heures, l'argile se précipite au fond du verre. Boire l'eau, sans boire l'argile.

Prendre un verre par jour pendant 2 ou 3 mois. La cure est économique car il n'est pas nécessaire de jeter l'argile utilisée, une cuillère d'argile peut suffire pour une semaine. À prendre à distance de médicaments.

Traitements complémentaires

- l'eau de mer hypertonique est très concentrée en oligo-éléments et minéraux biodisponibles et permet de reminéraliser l'organisme rapidement. Elle est prélevée en profondeur loin des côtes. Prendre une à deux ampoules par jour (à éviter chez les patients ayant des pathologies cardiaques, de l'hypertension, une insuffisance cardiaque) ;
- mettre en place une alimentation riche en fruits et légumes et céréales complètes ;

- arrêt du café, du tabac, de l’alcool, du sucre ;
- se méfier des médicaments comme les IPP prescrits pour les troubles gastriques. La modification de l’acidité du pH gastrique sur le long cours diminue l’absorption des minéraux et des oligo-éléments au niveau du duodénum, source de déminéralisation et d’ostéoporose ;
- pratiquer régulièrement une activité physique qui stimule la croissance osseuse.

DÉPRESSION

La dépression est un trouble psychique caractérisé par une tristesse et un manque de confiance en soi, une désadaptation avec dévalorisation, ralentissement psychomoteur, inhibition, repli sur soi, troubles du sommeil, troubles de l’appétit, idées suicidaires parfois. Il existe plusieurs degrés d’expression de cette maladie, qui va de la dépression légère à modérée à la dépression grave, qui elle n’est pas du domaine de la phytothérapie. Il n’y a pas une dépression mais des syndromes dépressifs, très variés dans leurs symptômes mais aussi dans leurs causes. La dépression réactionnelle à un événement malheureux, la dépression du post-partum ou *baby blues*, la dépression saisonnière à l’automne ou en hiver, la dépression endogène, sans cause connue et plus difficile à soigner, n’ont pas la même origine, et ne nécessitent pas le même traitement. Car malheureusement, le traitement actuel d’un état dépressif est quasiment toujours le même, et passe par la prescription d’un antidépresseur qui est la plupart du temps un inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS), qui entraîne parfois des effets secondaires importants, en particulier l’accoutumance au médicament, souvent sous-estimée. La sérotonine n’est pas le seul neuromédiateur impliqué dans la biologie des états dépressifs, car la dopamine et la noradrénaline le sont

également. La dopamine est le *starter*, l'initiateur de l'action, la noradrénaline l'amplification de l'action, et la sérotonine le frein. Schématiquement, la dépression dopaminergique est dominée par l'inhibition, le repli sur soi, le ralentissement (« tout est de ma faute »), alors que le déprimé sérotonigergique est agité, agressif (« c'est la faute de l'autre »), compulsif pour le sucre, ne supporte pas la contrariété.

Actuellement, de nombreuses études sont en faveur de l'hypothèse inflammatoire de la dépression, liée à l'hyperexpression de cytokines pro-inflammatoires, ce qui peut expliquer parfois le peu d'efficacité des thérapeutiques classiques. L'axe hypothalamus-hypophyse-surrénales relie le système nerveux au système endocrinien qui contrôle les réponses au stress. L'activation par les cytokines pro-inflammatoires déclenche la libération de cortisol, l'hormone du stress, et la dérégulation de cet axe est impliquée dans la dépression. L'axe intestin/cerveau joue un rôle important, *via* l'équilibre du microbiote intestinal.

Derrière des états dépressifs peuvent aussi se cacher des perturbations endocriniennes (thyroïde, glandes surrénales, déficit en œstrogènes postménopausique), des problèmes nutritionnels (déficit en fer en particulier).

On le voit, la prise en charge d'un syndrome dépressif est parfois complexe, bien loin de la seule prescription d'un antidépresseur.

Dans les dépressions légères à modérées, l'emploi de plantes médicinales a toute sa place. Elles modulent les neuromédiateurs et plusieurs sont antiflammatoires et neuroprotectrices.

- le **millepertuis**, *Hypericum perforatum*, est aussi un inhibiteur de la recapture de la sérotonine, mais également des autres monoamines, la dopamine et la noradrénaline, et combine aussi d'autres mécanismes biologiques, ce qui en

fait une plante antidépressive très efficace. Ces propriétés ont d'abord été mises sur le compte de deux composants, l'hypéricine et l'hyperforine, mais comme toujours en phytothérapie, c'est l'ensemble des principes actifs, le totum, qui agit de façon synergique. De plus, le millepertuis augmente la mélatonine, améliore le sommeil, est anxiolytique, anti-inflammatoire. La plante a peu d'effets secondaires, quelques troubles digestifs possibles et un risque de photosensibilisation (mais seulement sous sa forme d'huile végétale). La réticence de nombreux médecins à son utilisation vient de ses interactions médicamenteuses, liées à une induction enzymatique par le cytochrome P450. Ce système enzymatique hépatique est chargé de la détoxification de certains médicaments, et peut modifier leurs taux sériques. Le millepertuis est contre-indiqué avec les antirétroviraux utilisés pour le sida, la cyclosporine (antirejet de greffe), les antimigraineux comme les triptans. Avec la théophylline, les antiépileptiques, les antivitamines K, une surveillance biologique est nécessaire. Avec les contraceptifs oraux, le millepertuis ne supprime pas l'effet contraceptif mais peut provoquer quelques saignements intermenstruels. En dehors de ces cas de figure, la prise de millepertuis ne pose pas de problème, et il serait dommage de se priver de sa remarquable efficacité, qui comme avec les antidépresseurs classiques peut mettre 10 à 15 jours avant de se manifester, et qui est dose-dépendante. Il se prend en gélules ou comprimés de plante ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 fois par jour). Excellente association avec le griffonia, et le mucuna ;

- le **griffonia**, *Griffonia simplifolia*, contient du 5-HTP, le précurseur immédiat de la sérotonine dans le tissu nerveux**,** et qui passe très bien la barrière hémato-méningée. Les graines possèdent des propriétés

antidépressives, anxiolytiques, sédatives et améliorent la durée et la profondeur du sommeil. Le griffonia a une action satiétogène importante, intéressante si l'état dépressif s'accompagne de boulimie. Il se prend en gélules ou comprimés de plantes ou d'extraits secs (2 ou 3 au coucher), en extrait hydroalcoolique, teinture mère (50 à 100 gouttes), en EPS (1 ou 2 cuillères à café). L'association avec le millepertuis est une excellente indication en raison des modes d'actions complémentaires des deux plantes. En particulier, il est possible de réussir avec elles le sevrage, souvent difficile, des antidépresseurs classiques après de longs mois ou années de prise. Prendre millepertuis/griffonia en diminuant petit à petit le médicament (plus ou moins rapidement selon l'ancienneté du traitement) et continuer ensuite avec les plantes pendant quelques semaines ;

- le **safran**, *Crocus sativus*, a montré dans de très nombreuses études des propriétés antidépressives indiscutables, il est aussi efficace que les antidépresseurs classiques, sans effet secondaire. Il augmente le taux des neuromédiateurs, de la sérotonine, mais aussi de la dopamine et la noradrénaline grâce à sa richesse en principes actifs. Il est aussi anxiolytique, sédatif. C'est un neuroprotecteur, antioxydant, anti-inflammatoire. Le safran améliore également la libido et les dysfonctionnements érectiles. Il se prend en gélules ou comprimés d'extrait sec, à raison de 30 mg par jour. Contre-indiqué chez la femme enceinte. C'est une bonne association avec la rhodiole ;
- la **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, est un adaptogène qui permet de réguler l'anxiété et le stress. Par son action antiacétylcholinestérase, la plante améliore les performances intellectuelles et la mémoire. Elle est neuroprotectrice, antioxydante et antidépressive par inhibition de la dégradation de la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Elle améliore les performances

physiques et la fatigue. À prendre sous forme d'extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin). Elle se prend le matin et/ou à midi, à éviter le soir car elle peut provoquer des insomnies. À éviter chez les femmes enceintes et les enfants ;

- le **mucuna**, *Mucuna pruriens*, ou pois mascate est riche en L-dopa, précurseur de la dopamine. La plante peut être utilisée dans les dépressions dopaminergiques, ou de type mixte, en association avec le millepertuis, le griffonia ou la rhodiole. À cause de son action androgénisante, elle est contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante. À prendre sous forme d'extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin) ;
- la **gentiane**, *Gentiana lutea*, est une grande plante des troubles digestifs mais elle a un petit effet antidépresseur. Utile chez les déprimés sans appétit pour son action orexigène. En gélules ou comprimés de plante ou d'extrait sec (2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour).

En gemmothérapie, plusieurs plantes ont montré leur intérêt.

- le macérat de jeunes pousses de **gui**, *Viscum album*, est un remarquable traitement des dépressions saisonnières. Le gui recherche la lumière et pousse tout en haut des arbres et aidera les personnes qui, l'hiver, ne reçoivent plus la lumière. Prendre 5 gouttes de macérat mère au coucher dans un peu d'eau pendant 1 à 2 mois. Bonne association avec le millepertuis et la luminothérapie ;
- le macérat de bourgeons de **chêne**, *Quercus robur* ou *pedunculata*, redynamise par son soutien de l'axe cortico-surrénalien. C'est un tonique, un stimulant général, il améliore l'humeur. Prendre 10 à 15 gouttes le matin ;
- le macérat de bourgeons de **saule**, *Salix alba*, trouve son indication chez la personne engluée dans son désespoir, ne

retrouvant plus la lumière. Il permet de retrouver l'équilibre nerveux et régule l'humeur, calme l'anxiété. Prendre 5 gouttes au coucher dans un peu d'eau.

D'autres plantes peuvent être prescrites dans les états dépressifs en association avec celles déjà citées, en fonction des tableaux cliniques. La valériane et l'eschscholtzia pour les troubles du sommeil, l'aubépine, la passiflore pour l'anxiété, la mélisse en cas de troubles digestifs, le cassis pour réguler le cortisol, le gingembre et l'avoine pour le soutien de la thyroïde. En postménopause, des plantes œstrogénisantes peuvent être nécessaire (*voir page 272*).

- **aromathérapie**. Les huiles essentielles sont intéressantes dans les dépressions, complémentaires des autres plantes ;
- la **marjolaine à coquille**, *Origanum majorana*, a une action rééquilibrante très intéressante dans les états dépressifs avec anxiété, troubles du sommeil. Elle est tonifiante, euphorisante ;
- le **basilic**, *Ocimum basilicum*, est un neurorégulateur, anxiolytique et stimulant psychique ;
- la **verveine citronnée**, *Lippia citriodora*, est sédative et tonifiante, indiquée dans les dépressions avec angoisses, insomnies. Photosensibilisante, la voie cutanée doit être évitée ;
- le **petit grain bigarade**, *Citrus aurantium* (feuille), l'**ylang-ylang**, *Cananga odorata*, le **néroli**, *Citrus aurantium* (fleur) peuvent être aussi utilisés.

→ Mettre une à deux gouttes d'huile essentielle sur un support neutre, à prendre deux fois par jour 20 jours par mois ; ou 2 gouttes sur le plexus et la face externe des poignets 2 fois par jour (sauf pour la verveine).

- Faire aussi la préparation suivante :
  – HE *Lippia citriodora*, verveine citronnée 1 ml ;
  – HE *Ocimum basilicum*, basilic 1 ml ;

– HE *Citrus auriantum* (fe), petit grain bigarade 1 ml ;
– solubilisant qsp 30 ml ;
– prendre 20 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau au cours des repas.

Traitements complémentaires

- la **dépression saisonnière**, liée au dérèglement de notre horloge biologique, outre l'utilisation du macérat de gui, se traite avec la luminothérapie qui consiste à s'exposer 30 minutes par jour à une lumière de 10 000 lux diffusée par une lampe ;
- la **dépression du post-partum** ou *baby blues* est liée d'une part à un grand changement hormonal avec la baisse brutale des œstrogènes et de la progestérone, mais aussi à un déficit important en oméga-3, acides gras essentiels au bon fonctionnement neuronal. Pendant la grossesse, le fœtus mobilise, surtout au cours du dernier trimestre, les réserves en oméga-3 de la mère pour constituer son système nerveux. Si l'alimentation maternelle est pauvre en oméga-3, le risque de déclencher un état dépressif après l'accouchement est élevé. D'où la nécessité d'une complémentation prophylactique en oméga-3 de poissons de bonne qualité pendant la grossesse, et en cas de dépression avérée, prendre en association avec les plantes citées des gélules d'EPA et de DHA (2 à 4 par jour selon les dosages) pendant 2 à 3 mois ;
- rechercher systématiquement chez une patiente dépressive, lorsqu'une une cause psychologique n'est pas évidente, un déficit en fer, qui peut être important si les règles sont abondantes. Le fer étant un cofacteur indispensable à la synthèse des neuromédiateurs, la simple supplémentation peut donner souvent dans ce cas un résultat spectaculaire. Cette supplémentation ne se fait que sur surveillance biologique stricte, un excès de fer étant délétère ;

- surveiller également la thyroïde, une hypothyroïdie peut se cacher derrière un état dépressif ;
- le **lien intestin-cerveau** a été maintenant bien démontré. Un déséquilibre du microbiote intestinal a des retentissements importants sur le fonctionnement cérébral et l'humeur. La modulation du microbiote est maintenant la cible indispensable pour réguler la dépression et l'anxiété. La prise de probiotiques et de prébiotiques réduit les réponses du cortisol impliqué dans ces pathologies ;
- en oligothérapie, le magnésium et le lithium sont incontournables dans les états dépressifs, en association. Le manganèse-cobalt est un bon régulateur neurovégétatif ;
- les oméga-3 ne sont pas réservés qu'à la dépression du post-partum. Augmenter la consommation de poissons gras (saumon, maquereau, anchois, sardine), de noix, d'amandes, d'huile de colza et de cameline. Associer des compléments de DHA et EPA ;
- adopter une alimentation équilibrée de type méditerranéen a des effets bénéfiques sur l'humeur en favorisant en particulier une meilleure diversité du microbiote ;
- pratiquer des sports ou des activités physiques de plein air.

DERMATITE ATOPIQUE

› *Voir entrée « Eczéma », page 133.*

DERMITE SÉBORRHÉIQUE

Dermatose inflammatoire du visage et du cuir chevelu, la dermite séborrhéique se manifeste par des plaques rouges et des squames blanches ou jaunâtres dans les zones riches en glandes sébacées. Elle touche le sillon entre le nez et les lèvres, les ailes du nez, la racine du cuir chevelu, les

conduits auditifs externes. Au niveau du cuir chevelu, on retrouve un état pelliculaire. Les lésions entraînent parfois des démangeaisons importantes. La dermite séborrhéique est une maladie chronique, avec des poussées rythmées par les émotions, le stress, la fatigue, le cycle menstruel. Les causes de l'hyperproduction de sébum sont multifactorielles mais souvent en rapport avec un dysfonctionnement hépatique, et l'inflammation est due à une surinfection mycosique, liée à la prolifération d'une levure, *Malessezia furfur*, qui envahit la couche cornée de la peau. Les traitements classiques associent corticoïdes et antimycosiques. La phytothérapie permet des prises en charge plus complètes grâce aux multiples modes d'actions des plantes. Il faut en effet principalement drainer la peau et le foie.

- la **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante des pathologies cutanées. Elle est diurétique, augmente la sécrétion de bile, est anti-infectieuse, anti-inflammatoire, draine la peau, régule la sécrétion de sébum, calme les démangeaisons ;
- la **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, draine le foie et la vésicule biliaire, a des propriétés dépuratives et anti-inflammatoires au niveau cutané, régule aussi le sébum ;

Ces deux plantes se prennent en infusion de feuilles, en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en extrait fluide, en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre micronisée ou d'extraits (2 à 4 par jour), et doivent être associées. Les deux sont déconseillées chez les femmes enceintes ou allaitantes.

- la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, régulatrice du flux biliaire et du pancréas exocrine, possède des propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et antihistaminiques cutanés. Elle se prend en infusions (2 à 3 grammes dans une tasse d'eau bouillante, 2 tasses par jour), en teinture mère (50 gouttes par jour), EPS (1 cuillère à café par jour),

gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait secs (2 ou 3 par jour).

Les huiles essentielles sont une indication de choix :

L'HE de **sauge sclarée**, *Salvia sclarea*, est antibactérienne, antimycosique, cicatrisante, anti-inflammatoire, comme l'HE de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, l'HE de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, l'HE de **palmarosa**, *Cymbopogon martinii*. L'HE de **carotte**, *Daucus carota*, est régénérante, tonique, dépurative.

- Faire la préparation suivante :
  - HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 1 ml ;
  - HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 1 ml ;
  - HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 1 ml ;
  - HE *Daucus carota*, carotte 0,5 ml ;
  - huile végétale de calendula 20 ml ;
  - mettre 3 ou 4 gouttes 2 fois par jour localement sur le visage.

→ Pour le cuir chevelu :

Dans un shampooing à l'*Aloe vera*, mettre 3 ou 4 gouttes de tea tree et de palmarosa. Faire deux shampooings par semaine.

Traitements complémentaires

- un déficit en vitamine B_2 voire B_8 est souvent associé à une dermite séborrhéique, et peut s'accompagner d'une perlèche (mycose de la commissure des lèvres). Faire doser ces deux vitamines et complémenter si nécessaire.

DIABÈTE

Maladie en constante augmentation dans le monde, le diabète se caractérise par une élévation du sucre dans le

sang, liée à la dérégulation de l'insuline, hormone clé qui contrôle l'utilisation du sucre par l'organisme.

Le diabète de type 1, insulinodépendant, survient chez les sujets jeunes avant 30 ans, et il est lié à la destruction des cellules bêta des îlots de Langerhans du pancréas qui produisent l'insuline. C'est une maladie auto-immune nécessitant l'injection quotidienne d'insuline de manière définitive.

Le diabète de type 2, ou diabète non insulinodépendant DNID, qui touche les personnes de plus de 50 ans, est lié à un état d'insulino-résistance : en effet, le rôle de l'insuline est de faire pénétrer le sucre dans la cellule en se fixant sur un récepteur situé à la surface de la cellule. Si le récepteur ne fonctionne pas bien, le taux de sucre augmente dans le sang, le pancréas sécrète alors de plus en plus d'insuline qui devient inefficace, c'est l'insulino-résistance. Les causes sont connues : la génétique, le surpoids et l'obésité, le mauvais équilibre alimentaire.

Le diabète DNID est le plus souvent asymptomatique, et dépisté tardivement. C'est une maladie chronique, qui nécessite une modification impérative de l'hygiène de vie, de l'alimentation, et un traitement continu pour éviter l'installation des complications essentiellement cardiovasculaires et neurologiques.

La phytothérapie permet, si elle est utilisée assez tôt, dès l'augmentation de la glycémie sanguine, d'éviter la prise des médicaments antidiabétiques. Elle est également utile pour diminuer les risques de complications.

- La **berbérine** est un alcaloïde tiré de plusieurs plantes dont l'épine-vinette, *Berberis vulgaris* et l'hydraste du Canada, *Hydrastis canadensis*. Elle possède des propriétés métaboliques permettant une amélioration remarquable de la sensibilité à l'insuline. Elle va faciliter le transport du glucose intracellulaire, permettant à l'organisme de mieux utiliser à la fois les sucres et l'insuline, et ainsi d'abaisser

le taux de glucose dans le sang. Elle diminue également l'hypercholestérolémie, régule le métabolisme des acides gras. Elle est neuroprotectrice, antioxydante. Elle a un effet similaire à la metformine, traitement de référence du diabète. Elle se trouve sous forme de complément alimentaire à 300 ou 500 mg, à prendre 1 ou 2 fois par jour.

- En gemmothérapie, plusieurs plantes ont des effets remarquables.

– le **mûrier noir**, *Morus nigra*, a une action spécifique sur le pancréas. Il améliore la tolérance glucidique et l'insulino-résistance, protège des complications vasculaires (rétine, artères) par ses propriétés antioxydantes. Le mûrier noir contient du resvératrol, polyphénol dont on a montré la remarquable action antidiabétique. Le macérat de bourgeons se prend à raison de 10 à 15 gouttes par jour ;

– l'**olivier**, *Olea europaea*, est hypoglycémiant, hypotenseur, agit sur la microcirculation, les artères, c'est un protecteur vasculaire, hypocholestérolémiant, antiathéromateux, hypotenseur. Prendre 10 à 15 gouttes en macérat de jeunes pousses, ou 50 gouttes 2 fois par jour en macérat glycériné 1DH. Peut se prendre aussi en infusions de feuilles, ou en EPS (1 cuillère à café par jour) ;

– le **noyer**, *Junglans regia*, normalise la sécrétion d'insuline et a une action hypoglycémiante, diminue l'hémoglobine glycosylée, le cholestérol et les triglycérides. Il se prend en macérat de bourgeons, 10 à 15 gouttes par jour, en EPS ;

– l'**érable**, *Acer campestris*, a également une action régulatrice du métabolisme glucidique, en macérat de bourgeons.

Un jeune patient de 11 ans, diabétique de type 1, insulinodépendant, très déséquilibré avec une hémoglobine glycosylée à 11 % (normale inférieure à 6) a vu en quelques

mois de macérat de mûrier noir son hémoglobine se stabiliser à 7 %.

– le **ginseng,** *Panax ginseng*, grande plante adaptogène, est un régulateur du métabolisme glucidique, augmente la tolérance au glucose et la sensibilité des tissus à l'insuline, diminue l'hémoglobine glycosylée et la glycémie. Il se trouve en gélules de plantes, en EPS. Faire des cures de 2 à 3 mois ;

– la **cannelle de Ceylan**, *Cinnamomum verum*, est active sur le métabolisme glucidique. Elle améliore la glycémie à jeun et post-prandiale, augmente la sensibilité des récepteurs à l'insuline, fait baisser l'hémoglobine glycosylée. Elle protège les reins et le tissu nerveux contre la neuropathie diabétique. Elle se prend en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait, seule ou associée avec du chrome qui améliore également la sensibilité à l'insuline.

De nombreuses autres plantes ont des effets hypoglycémiants : le gingembre, *Zingiber officinale roscoe*, le cumin noir, *Nigella sativa*, l'astragale, *Astragalus membranaceus Bge*.

- Un champignon médicinal, ***Coprinus comatus***, « le champignon barbu », est riche en vanadium, substance qui a démontré des effets hypoglycémiants, diminue l'hémoglobine glycosylée, et permet la récupération des cellules bêta de Langerhans. Prendre 1 ou 2 gélules par jour. Surveiller les glycémies chez les diabétiques insulinodépendants pour éviter les hypoglycémies.
- La protection vasculaire se fait grâce :

– à la **myrtille**, *Vaccinium myrtillus*. Elle est également hypoglycémiante, fait partie des meilleurs remèdes contre la rétinopathie diabétique, et améliore la microcirculation rétinienne ; angioprotectrice, elle est aussi antiagrégant. Elle améliore la vision nocturne,

protège la rétine par effet antioxydant. En macérat de jeunes pousses, prendre 10 gouttes par jour, en association avec les autres plantes. Également en infusion, en teinture mère, en gélules ;

– au **ginkgo biloba**. Il est incontournable car protecteur de la microcirculation. Il protège la rétine, piège les radicaux libres, est antivieillissement, neuroprotecteur. En teinture mère, en EPS, en macérat de jeunes pousses, en gélules de plantes ou d'extraits.

- Il faut aussi protéger les reins avec :

– l'**amandier**, *Prunus amygdalus*, protecteur du système vasculaire et antisclérose tissulaire. En macérat de bourgeons ;

– le **hêtre**, *Fagus sylvatica*. C'est aussi un antisclérose et il stimule le fonctionnement rénal. En macérat glycériné 1DH.

Traitements complémentaires

- de nombreux compléments alimentaires contiennent de la cannelle et du chrome qui améliorent la sensibilité du récepteur à l'insuline, potentialisant ainsi les effets de l'insuline. À prendre en association avec les différentes plantes citées ;
- prendre de la vitamine D qui améliore la sensibilité à l'insuline en cas d'insulino-résistance ;
- une modification de l'hygiène de vie est impérative, et doit se faire de manière chronique et définitive. La meilleure manière de baisser ses glycémies est de perdre du poids ;
- une activité physique est indispensable car lors de l'effort, le muscle utilise le sucre sans passer par l'insuline, contribuant ainsi à faire baisser les glycémies. Privilégier les sports d'endurance ;
- arrêt des sucres rapides, privilégier les glucides complexes (légumineuses), les légumes, les fruits frais entiers. Le modèle alimentaire qui a fait la preuve de son

efficacité dans la prévention du diabète, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, est le régime méditerranéen. Lire le remarquable ouvrage du Dr Michel de Lorgeril, *Le Nouveau Régime méditerranéen* ;

- prendre des oméga-3 en complémentation et manger des poissons gras (saumon, sardine, maquereau), car ils améliorent la fluidité des membranes cellulaires et donc le fonctionnement du récepteur à l'insuline ;
- le jeûne intermittent ou *fasting*, qui consiste à jeûner 16 heures par jour, est remarquable pour diminuer le niveau de l'insuline et perdre du poids.

DIARRHÉE

› *Voir entrée « Gastro-entérite », page 183.*

DIVERTICULOSE

La diverticulose se caractérise par la présence dans la paroi du côlon de diverticules, petites hernies de la muqueuse intestinale. Prédominant à gauche, au niveau du sigmoïde, ils peuvent toucher tout le côlon. Les diverticules se forment au niveau de zones d'hyperpression de la muqueuse. Cette pathologie, d'apparition récente, est en constante augmentation, et toucherait 30 % de la population. La formation de ces diverticules est liée à une fragilisation de la muqueuse intestinale consécutive à la modification du régime alimentaire comme le déficit en fibres, le raffinement des céréales, l'excès de sucre, la part croissante de l'alimentation transformée par l'industrie agro-alimentaire. Parallèlement, on assiste à une modification du microbiote intestinal avec la disparition des bactéries ancestrales pour voir se constituer un microbiote « industriel ». Car, selon notre alimentation, nous favorisons le développement de nos bactéries, bénéfiques ou non. Les fibres par exemple sont transformées en acides

gras à courtes chaînes comme le butyrate, indispensable à la physiologie intestinale, en fournissant de l'énergie aux cellules épithéliales, en régulant l'inflammation et le système immunitaire intestinal. Le stress joue un grand rôle également par sa répercussion neurovégétative sur le sigmoïde, générateur de spasmes sur une muqueuse fragilisée et naturellement zone d'hyperpression.

La diverticulose ne provoque la plupart du temps aucun symptôme, et elle est essentiellement détectée lors de coloscopies pratiquées dans le cadre d'une colopathie associée ou d'autres pathologies intestinales. Sa complication principale est la diverticulite sigmoïdienne, liée à des ulcérations de la muqueuse des diverticules et responsable d'inflammation et d'infection, chroniques ou aiguës, provoquant des douleurs abdominales violentes, de la fièvre, nécessitant une hospitalisation. Le traitement classique est constitué par une antibiothérapie et une diète liquide puis sans résidus pendant plusieurs semaines. Ce n'est qu'en cas de diverticulite perforée ou d'abcès de la paroi que la chirurgie est nécessaire.

- Le **traitement phytothérapique de la diverticulite** fait appel aux huiles essentielles et en particulier :
  - à l'HE d'**origan**, *Origanum compactum*, anti-infectieuse puissante à large spectre d'action sur les bactéries, les virus, les mycoses. Elle est anti-inflammatoire, stimulante immunitaire. Par expérience, elle est extrêmement efficace dans une poussée de diverticulite. Difficile à utiliser pure par voie orale en raison de sa puissance de goût, elle existe en capsules ou comprimés très faciles à prendre, à raison de 2 ou 3 fois par jour pendant 1 semaine. Contre-indiquée chez la femme enceinte.
- Si vous avez la chance d'avoir près de chez vous une pharmacie qui fait des préparations, vous pouvez utiliser des suppositoires :

– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle de Chine 25 mg (1 goutte) ;
– HE *Satureja montana*, sarriette des montagnes 50 mg (2 gouttes) ;
– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 50 mg (2 gouttes) ;
– HE *Salvia officinalis*, sauge officinale 50 mg (2 gouttes) ;
– quantité suffisante pour un suppositoire de 2 grammes n° 20 ;
– mettre un suppositoire matin et soir pendant 10 jours.

- On peut utiliser des plantes à mucilages, anti-inflammatoires, émollientes, antalgiques, comme le bouillon-blanc, *Verbascum thapsus*, le plantain, *Plantago major* et la guimauve, *Althaea officinalis*. Préparer une infusion avec :

– bouillon-blanc (feuilles et fleurs) ;
– grand plantain (feuilles) ;
– guimauve (feuilles ou fleurs) ;
– mettre 1 cuillère à soupe de chaque en infusion dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes, passer à travers une gaze pour retenir les poils et prendre 1 tasse 2 ou 3 fois par jour pendant 2 ou 3 semaines ;
– mettre sur la fosse iliaque gauche des cataplasmes d'argile verte, à garder 30 minutes, plusieurs fois par jour.

- le **traitement de fond de la diverticulose**, outre les mesures diététiques et le rétablissement d'un microbiote équilibré, passe aussi par le traitement de la colite ou de la constipation si elles sont associées (*voir ces termes, pages 109 et 113*) ;
- un bourgeon a son indication dans le traitement de la diverticulose et la prévention de la diverticulite, c'est le macérat de **bourgeons de charme**, *Carpinus betulus*, grand remède d'inflammation des muqueuses et en

particulier celle du côlon, antispasmodique. Il favorise la cinétique de la valvule iléocæcale, et l'élimination des matières fécales au niveau du cæcum. Il aide à libérer les diverticules des sédiments stagnants par contraction insuffisante de la paroi diverticulaire (F. Pitera). Il se prend en macérat mère (10 gouttes par jour) ou en macérat glycériné 1DH (50 à 100 gouttes par jour).

Traitements complémentaires

- le rétablissement d'un microbiote équilibré est indispensable par la prise régulière et sur le long cours de probiotiques et de prébiotiques (*voir entrée « Colite », page 109*) ;
- les fibres apparaissent comme un élément protecteur vis-à-vis de la survenue d'une diverticulose : une étude a montré qu'une consommation de 26 grammes par jour réduit de 46 % le risque de survenue d'une diverticulose par rapport aux personnes en prenant moins de 14 grammes par jour. Important, il faut augmenter progressivement sa consommation de fibres.

Les fibres sont apportées par les légumes, légumes secs, fruits, fruits secs, pâtes, semoules, riz, maïs, tubercules, pain, fruits à coques, herbes, épices, en tenant compte de leur tolérance digestive (en particulier pour le pain et les farines de blé) ;

- attention aux végétaux ou fruits à pépins qui peuvent se coincer dans les diverticules et les enflammer (tomates, pépins de raisin, ainsi que les pains aux céréales).

DMLA

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une atteinte de la zone centrale de la rétine, la macula, qui permet la vision fine (lecture, reconnaissance des visages, conduite automobile). Elle se traduit par la perte progressive de cette vision centrale, discrète au début avec une baisse de

l’acuité visuelle, des difficultés de lecture, une déformation de certains objets. À un stade plus avancé, des taches noires (des scotomes) apparaissent dans le champ de vision centrale, et la vision est alors déformée ou gondolée. La DMLA est aujourd’hui la première cause de handicap visuel chez les plus de 50 ans dans les pays développés.

Les lésions débutent par une maculopathie liée à l’âge (MLA), avec accumulation de petits dépôts blanchâtres (les drusens) à l’intérieur et autour de la macula. Elle peut rester stable toute la vie ou évoluer vers une forme dégénérative humide ou sèche, conduisant vers une dégradation irréversible de la vision centrale, affectant un œil ou les deux. Il est alors très difficile de lire, de reconnaître les visages, de conduire.

La *forme sèche* correspond à la disparition progressive de l’épithélium de la rétine et des photorécepteurs de la macula. Ce processus est lent et le patient peut conserver longtemps une vision relativement satisfaisante ; iI n’existe pas de traitement spécifique, mais la supplémentation en antioxydants, en minéraux et en caroténoïdes permet d’en ralentir l’évolution.

La *forme humide* ou néovasculaire se traduit par l’apparition de nouveaux vaisseaux sous la rétine, laissant diffuser du sérum provoquant un soulèvement de la rétine et des hémorragies. Ce processus peut être ralenti par des médicaments antiangiogéniques qui bloquent le VEGF, facteur de croissance qui permet la formation des néovaisseaux.

La maladie est multifactorielle : l’âge bien sûr (elle débute après 50 ans et sa prévalence bondit après 75 ans), une susceptibilité génétique, le tabagisme (très fortement lié à la DMLA), l’exposition excessive aux lumières vives et à la lumière bleue des écrans, une mauvaise alimentation, pauvre en antioxydants et en oméga-3.

• La phytothérapie peut être d'un grand appoint dans cette pathologie.

– la **myrtille**, *Vaccinium myrtillus*, agit sur la microcirculation artérielle et capillaire, protège les parois vasculaires en réduisant la perméabilité capillaire, diminue la fragilité des vaisseaux. La myrtille stimule la synthèse du collagène, augmente la capacité réparatrice de l'endothélium. Elle réduit l'agrégation plaquettaire et elle est un antioxydant très efficace par sa richesse en polyphénols, anthocyanes et flavonoïdes. Les extraits de myrtille inhibent l'angiogenèse. Elle peut se prendre sous forme de jus de baies de myrtilles, 1 verre 2 ou 3 fois par jour. Elle peut être consommée fraîche, ou sèche, 50 grammes 1 ou 2 fois par jour, en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), mais surtout en macérat mère de jeunes pousses, 10 à 15 gouttes par jour ;

– le macérat de **bourgeons de mélèze**, *Larix decidua*, possède des propriétés antidégénérescence des vaisseaux capillaires, anti-inflammatoires et antioxydantes. Il aide à revasculariser les tissus dégradés, et par son action tonique sur les parois vasculaires, il est utile dans toutes les dilatations anormales du tissu vasculaire. Il améliore les rétinopathies et la vision centrale dans le DMLA. Prendre 10 à 15 gouttes par jour, en association avec la myrtille ;

– le **ginkgo biloba** est un antioxydant, un vasodilatateur, un anti-inflammatoire, il inhibe l'agrégation des plaquettes, améliore la fluidité sanguine et a toutes ses indications dans les atteintes de la rétine. Il peut stimuler l'angiogenèse et doit être réservé aux formes sèches. On l'utilise en EPS (1 cuillère à café par jour), ou en macérat mère (10 gouttes par jour), en teinture mère

(50 gouttes par jour), en gélules d’extraits secs (1 ou 2 par jour).

- En mycothérapie, un champignon médicinal chinois, *Hericium erinaceus* ou **crinière de lion**, possède la propriété de stimuler la synthèse du NGF (Neuronal Growth Factor), ce facteur de croissance des cellules nerveuses et rétiniennes. Prendre en gélules d’extrait de 400 à 500 mg, une à deux par jour.
- Le **safran**, *Crocus sativus*, par un de ses composants, la crocine, caroténoïde qui lui donne sa couleur jaune, permet d’augmenter le flux sanguin dans la rétine et de favoriser la régénération de celle-ci. La prise quotidienne sur le long terme de 20 à 30 mg de safran amène une amélioration nette de la fonction rétinienne.

Traitements complémentaires

- une complémentation en caroténoïdes, comme la lutéine et la zéaxanthine, qui sont naturellement présents dans la macula et qui lui donne sa couleur jaune, est indispensable. Ce sont des antioxydants et ils jouent un rôle de filtre, notamment de la lumière bleue. Ils ne sont pas fabriqués par l’organisme et doivent être apportés par l’alimentation. Ils se retrouvent dans les légumes de couleur vert foncé : les haricots verts, les épinards, les choux, les brocolis, les petits pois et la laitue, mais aussi les courges, le maïs, et dans quelques fruits : l’orange, la pêche et la mangue et dans le jaune d’œuf puisque la nourriture végétale ingérée par la poule est riche en cette substance (maïs, entre autres). Prendre entre 6 et 10 mg de lutéine et 2 mg de xéazanthine par jour. On les trouve dans de nombreux compléments indiqués pour la prévention des troubles de la vision, avec du zinc, de la vitamine C et de la vitamine E ;
- les acides gras poly-insaturés oméga-3 sont des constituants essentiels des cellules nerveuses et possèdent des propriétés anti-inflammatoires. Ils sont apportés par les

poissons gras (saumon, maquereau, anchois, sardines) qui doivent être consommés 2 fois par semaine, les noix, amandes, huile de colza. Ils peuvent aussi être pris sous forme de compléments alimentaires d'huile de poissons, à raison de 250 mg de DHA par jour. Prudence avec les anticoagulants ;

- le silicium est un oligo-élément qui favorise la régénérescence du collagène, renforce donc la paroi des vaisseaux et améliore la perméabilité capillaire. Privilégier le silicium issu de la prèle ou du bambou, en cures régulières, sous forme de poudre de plantes ou de silicium organique buvable ;
- l'acide alpha-lipoïque est une coenzyme de nombreuses réactions biologiques. C'est un puissant antioxydant, et en particulier un protecteur du tissu nerveux. Il lutte contre le stress oxydatif et les effets néfastes des radicaux libres. Il se prend en complément sous forme d'acide R-lipoïque, la forme la plus bioactive, 200 à 400 mg par jour ;
- éviter l'utilisation prolongée des écrans ;
- protection des yeux avec les lunettes de soleil systématiquement si la luminosité est importante ;
- arrêt du tabac, pratiquer une activité physique régulière.

DUPUYTREN (Maladie de)

La maladie de Dupuytren est une fibrose rétractile de l'aponévrose palmaire, membrane située entre les tendons fléchisseurs et la peau. Elle est indolore mais entraîne une flexion progressive et irréductible des doigts. Aux brides fibreuses s'ajoutent des nodules sous-cutanés, et souvent des dépressions C'est une maladie évolutive, et les 4^{e} et 5^{e} doigts sont les plus touchés. Plus rare au niveau des pieds, c'est la maladie de Ledderhose. On retrouve un facteur génétique, ainsi que des facteurs favorisants comme le travail manuel, le diabète, l'alcool, le tabagisme.

Le seul traitement actuel est la chirurgie, avec l'exérèse de l'aponévrose moyenne, ou alors l'aponévrotomie percutanée à l'aiguille, sous anesthésie locale.

- la **vigne vierge**, *Ampelopsis veitchii*, est une plante grimpante ornementale à propriétés anti-inflammatoires et antifibrotiques. Elle régénère le tissu conjonctif comme les aponévroses, empêche leur induration, leur durcissement et leur rétraction. Elle a son indication dans toutes les pathologies inflammatoires et dégénératives du système ostéo-articulaire qui s'accompagne de sclérose, de déformation et de rétraction. Elle se prend en macérat mère (10 gouttes par jour), sur de longs mois, souvent en association avec :
  - le **séquoia**, *Sequoia gigantea*, qui a une action anti-inflammatoire et antisclérose spécifique sur les tendons et les ligaments, le tissu conjonctif. C'est également une grande plante énergétisante, revitalisante, stimulante générale et endocrinienne. Prendre 10 gouttes par jour de macérat de jeunes pousses ;
  - le macérat de **jeunes pousses de buis**, *Buxus sempervirens*, plus difficile à trouver, qui a un excellent tropisme sur les tissus fibreux et endurcis. C'est un remède complémentaire à action lente et profonde. Prendre 5 gouttes par jour, jamais sur de longues périodes, sur 1 mois, en alternance avec d'autres bourgeons (cassis, frêne).
- Un traitement manuel constitué de massage avec des huiles essentielles, d'étirement des muscles fléchisseurs en forçant l'extension des doigts, des contractions musculaires contre résistance, est indispensable plusieurs fois par jour, afin de freiner la rétraction de l'aponévrose. Les huiles essentielles choisies sont l'HE d'**eucalyptus citronné**, *Eucalyptus citriodora* ; l'HE d'**hélichryse italienne**, *Helichrysum italicum* ; l'HE de **romarin à camphre**,

Rosmarinus officinalis ct camphre ; l'HE de **gaulthérie couchée**, *Gaultheria procumbens*. À mettre dans des huiles végétales de calendula et millepertuis.

Traitements complémentaires

- les sels de Schuessler sont extrêmement performants dans cette indication. Le Dr Schuessler, médecin homéopathe allemand du XIXe siècle, a mis au point un traitement à base de sels minéraux inorganiques à apporter aux tissus malades. Préparés selon les principes de l'homéopathie, dilués et dynamisés en 6 ou 8DH, ils permettent de restaurer un fonctionnement normal des tissus et de rééquilibrer les carences en minéraux. Les deux plus intéressants dans la maladie de Dupuytren sont :

– *calcium fluoratum D6*, 1 gélule le matin à ouvrir dans la bouche et *silicea D6*, 1 gélule le soir à ouvrir dans la bouche. À prendre pendant 6 mois. On peut aussi utiliser les 12 sels de Schuessler mélangés en 6DH, à prendre 2 fois par jour ;

– les bains de mains alcalins avec AlcaBain® donnent également d'excellents résultats. Mettre une cuillère à café de sels de bain dans une bassine ou un récipient, dans une eau entre 38 et 41 °C. Le bain devra durer au moins 30 minutes. À faire très régulièrement.

DYSIDROSE

La dysidrose palmo-plantaire est une variété d'eczéma caractérisée par des vésicules dures et profondes, très prurigineuses, touchant les faces latérales des doigts et des orteils. Elles peuvent former des bulles ou rester isolées, et donner un aspect granité à la peau. Les vésicules peuvent sécher, ou alors éclater avec un risque de surinfection. La dysidrose évolue souvent en poussées saisonnières, avec une récidive chaque année à la même époque. Les causes sont mal connues : la chaleur (elle est plus fréquente en

été), la transpiration, les lavages trop fréquents, le stress, des allergies de contact (nickel). Elle est parfois liée à une mycose. Le traitement classique est constitué essentiellement par les corticoïdes.

- Comme dans la plupart des maladies de la peau, le premier geste à faire en phytothérapie est un drainage, en employant en premier lieu des plantes de drainage à double polarité, le foie et la peau, comme la bardane et la pensée sauvage.

  – la **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante des pathologies cutanées. Elle est diurétique, augmente la sécrétion de bile, est anti-infectieuse, anti-inflammatoire, draine la peau, régule la sécrétion de sébum, calme les démangeaisons ;

  – la **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, draine le foie et la vésicule biliaire, a des propriétés dépuratives et anti-inflammatoires au niveau cutané, et elle régule aussi le sébum.

Ces deux plantes se prennent en infusion de feuilles, en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en extrait fluide, en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre micronisée ou d'extraits (2 à 4 par jour), et doivent être associées. Prendre l'une le matin et l'autre le soir. Les deux sont déconseillées chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Le radis noir et la fumeterre sont moins spécifiques de la peau mais peuvent être aussi utilisés. La fumeterre est de plus un anti-inflammatoire et antihistaminique.

– le **plantain**, *Plantago major*, a également son indication dans cette pathologie par ses propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, immunomodulantes, cicatrisantes. Il se prend en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café), en gélules ou comprimés de poudre

de plantes ou d'extraits secs (2 à 4 par jour). On le trouve aussi sous forme de crème, très efficace.

- Localement, les huiles essentielles sont irremplaçables. Comme dans l'eczéma, on emploie : l'HE de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, anti-inflammatoire, antalgique, anti-infectieuse ; l'HE de **tanaisie annuelle** ; *Tanacetum annuum*, anti-inflammatoire, antiprurigineuse ; l'HE de **camomille noble**, *Chamaemelum nobile*, antalgique, antiallergique, anti-inflammatoire ; l'HE de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia*, calmante, cicatrisante, régénératrice cutanée. À mettre dans de l'huile végétale de calophylle et d'argan, et dans du gel d'*Aloe vera*, cicatrisant.
- Faire la préparation suivante :
  – HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 1 ml ;
  – HE *Chamaemelum nobile*, camomille noble 1 ml ;
  – HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;
  – HE *Tanacetum annuum*, tanaisie annuelle 1 ml ;
  – HV calophylle 10 ml ;
  – HV argan 10 ml ;
  – gel d'*Aloe vera* qsp 100 ml ;
  – appliquer matin et soir ;
  – si vous n'avez pas de pharmacie à proximité pour faire la préparation, mettez 20 gouttes de chaque huile essentielle dans 50 gouttes de chaque huile végétale.
- l'**huile de coco** est un excellent traitement de l'eczéma par ses propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, elle régénère et réhydrate la peau. Appliquer pure localement 2 fois par jour ;
- l'eau florale de **matricaire**, *Camomilla matricaria*, soulage les allergies et les inflammations cutanées, les démangeaisons de l'urticaire, de l'eczéma. Prendre une

cuillère à café matin et soir dans un verre d’eau, et appliquer localement plusieurs fois par jour.

Traitements complémentaires

- éviter le contact avec l’eau et les produits irritants ;
- arrêt du tabac qui est un facteur favorisant ;
- en cas de transpiration excessive (*voir entrée « Hyperhydrose », page 207*).

E

ECZÉMA

L’eczéma est une maladie inflammatoire de la peau, caractérisée par une éruption de fines vésicules extrêmement prurigineuses, sur une rougeur congestive de la peau (érythème). D’abord sec, l’eczéma peut devenir suintant, former des croûtes, par surinfection avec le staphylocoque doré (c’est l’impétiginisation). Toutes les régions du corps peuvent être touchées, mais préférentiellement le visage, les plis des membres, les mains ou les pieds. Souvent chronique, un eczéma étendu peut fortement affecter la qualité de vie par l’intensité des démangeaisons. Marque d’une hyperréactivité de la peau et du système immunitaire, l’eczéma est lié à la conjonction d’un facteur d’irritation externe ou interne (digestif souvent), et de facteurs prédisposants héréditaires.

L’**eczéma atopique** ou **dermatite atopique** du nourrisson touche 10 à 20 % des enfants. Elle apparaît à partir de 3 mois, et dans la majorité des cas elle disparaît au cours de l’enfance (dans 10 à 15 % des cas elle persiste à l’âge adulte). Mais elle est souvent remplacée par de l’asthme ou des rhinites allergiques. Il y a une prédisposition génétique indiscutable, mais la hausse de la prévalence de la dermatite atopique implique que des facteurs environnementaux jouent un rôle important : excès d’hygiène, microbiote intestinal perturbé, abandon de l’allaitement maternel, diversification alimentaire trop précoce, entre autres.

L’**eczéma de contact** est une réaction allergique apparaissant après le contact de la peau avec diverses substances allergènes : médicaments, cosmétiques,

parfums, lessives, teintures, vêtements, métaux (nickel ou cobalt), végétaux. L'éviction de l'allergène n'entraîne pas toujours une guérison rapide.

Les intolérances alimentaires sont une cause extrêmement fréquente d'eczéma (laitages, œufs souvent), à rechercher systématiquement.

Dans tous les cas, l'eczéma est le reflet d'un déséquilibre profond de l'organisme, et le traitement symptomatique le plus souvent appliqué (par les corticoïdes) est très largement insuffisant.

Le traitement de l'eczéma nécessite l'utilisation de plantes aux nombreuses propriétés : action de drainage général (foie, intestin, rein), de drainage de la peau, antiallergiques, anti-inflammatoires, antiprurigineuses, anti-infectieuses.

- la **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante des pathologies cutanées. Elle est diurétique, cholérétique (augmente la sécrétion de bile), anti-infectieuse, anti-inflammatoire, antiallergique, elle draine la peau et calme les démangeaisons.
- la **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, draine également le foie et la vésicule biliaire, a des propriétés dépuratives et anti-inflammatoires au niveau cutané, antiprurigineuses, antimicrobiennes (en particulier sur le staphylocoque doré) ;
- le **plantain**, *Plantago major*, est également incontournable dans cette pathologie par ses propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, immunomodulantes, cicatrisantes.

Ces plantes se prennent en infusion de feuilles, en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en extrait fluide, en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre micronisée ou d'extraits (2 à 4 par jour), et doivent être associées. Le plantain se trouve aussi sous forme de crème, très efficace localement.

Bardane et pensée sauvage sont déconseillées chez les femmes enceintes ou allaitantes, par précaution. De même, éviter chez les enfants en dessous de 3 ans. De par ses propriétés normoglycémiantes, la bardane doit être utilisée avec précaution chez les diabétiques. Pas de contre-indication pour le plantain.

- Le **radis noir** et la **fumeterre** sont des plantes moins spécifiques de la peau mais qui peuvent être aussi utilisées dans cette indication. La fumeterre est de plus un anti-inflammatoire, antihistaminique et anti-infectieux.
- Une tisane. Faire un mélange avec :
  - racines de bardane 50 g ;
  - pensée sauvage (partie aérienne) 20 g ;
  - plantain (feuilles) 20 g ;
  - matricaire (partie aérienne) 30 g (pour ses propriétés anti-inflammatoires cutanées) ;
  - mettre 2 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau, porter à ébullition et laisser frémir 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour.
- On peut également utiliser une décoction avec :
  - plantain **(**feuilles) 50 g ;
  - chiendent (racines) 50 g ;
  - saponaire (feuilles) 20 g ;
  - pissenlit **(**racines) 30 g ;
  - mettre 2 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau, laisser bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour pendant 10 jours.
- En gemmothérapie, plusieurs bourgeons peuvent être utilisés :
  - le **cèdre du Liban**, *Cedrus libani*, est le traitement spécifique de l'eczéma sec, et de toutes les dermatoses prurigineuses sèches ;

– l'**orme**, *Ulmus campestris*, spécifique des pathologies cutanées allergiques ou inflammatoires, trouve son indication dans l'eczéma suintant. C'est un excellent draineur de la peau ;
– le **cassis**, *Ribes nigrum*, stimulant des surrénales et du cortisol, est un incontournable anti-inflammatoire et antiallergique ;
– le **noyer**, *Juglans regia*, permet de rétablir les barrières intestinales et cutanées. Il est indiqué dans toutes les inflammations et suppurations chroniques dermatologiques, l'eczéma sec, humide ou infecté, avec impétigo, et le prurit cutané.

Tous ces bourgeons se prennent en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour chez l'adulte, 1 goutte par année d'âge chez l'enfant). Le cassis existe aussi en macérat glycériné 1DH (50 gouttes 2 fois par jour pour un adulte, 1 goutte par kilo de poids chez l'enfant).

• En aromathérapie, sont utilisées : l'HE de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, anti-inflammatoire, antalgique, anti-infectieuse ; l'HE de **tanaisie annuelle**, *Tanacetum annuum*, anti-inflammatoire, antiprurigineuse ; l'HE de **camomille noble**, *Chamaemelum nobile*, antalgique, antiallergique, anti-inflammatoire ; l'HE de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia*, calmante, cicatrisante, régénératrice cutanée. À mettre dans de l'huile végétale de calophylle, d'argan, ainsi que dans du gel d'*Aloe vera*.

• Faire confectionner la préparation suivante :
– HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 1 ml ;
– HE *Chamaemelum nobile*, camomille noble 1 ml ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;
– HE *Tanacetum annuum*, tanaisie annuelle 1 ml ;
– HV calophylle 10 ml ;

– HV argan 10 ml ;
– gel d'*Aloe vera* qsp 100 ml ;
– appliquer matin et soir ;
– si vous n'avez pas de pharmacie à proximité pour faire la préparation, mettez 20 gouttes de chaque huile essentielle dans 50 gouttes de chaque huile végétale.

Chez les nourrissons et les enfants en dessous de 3 ans, préférer les hydrolats, plus doux, comme l'hydrolat de camomille matricaire, de lavande, de géranium, de fleur d'oranger. Mettre les hydrolats dans un vaporisateur et appliquer plusieurs fois par jour.

• Les huiles végétales peuvent être utilisées également dès le plus jeune âge sans aucun problème. Très riches en acides gras oméga-3, 6 ou 9 selon la plante, en vitamines, elles sont antioxydantes, anti-inflammatoires, régénérantes, cicatrisantes. Ce sont l'abricot, l'amande douce, le jojoba, la bourrache, l'argan, le coco, la calophylle, le millepertuis (attention au risque de photosensibilisation au soleil avec cette huile). Appliquer en massage doux.

L'huile végétale de **nigelle** ou **cumin noir**, *Nigella sativa*, est anti-inflammatoire, immuno-modulatrice, antiallergique, cicatrisante. Elle se prend en capsules 2 fois par jour.

• La **sélongénine**, issue de la médecine traditionnelle africaine, est extraite des racines de polygalacée, le securidaca. Puissant immunomodulateur, anti-inflammatoire, antiallergique, la sélongénine est une indication de choix dans l'eczéma et le psoriasis. Prendre 1 gélule 3 fois par jour, et associer avec le gel cutané de sélongénine.

Traitements complémentaires

• le lien entre un microbiote intestinal perturbé, ou dysbiose intestinale, et une inflammation cutanée est maintenant indiscutable. Ces déséquilibres du microbiote sont liés à des modifications de l'implantation des bactéries

intestinales au cours de la petite enfance, qui est une phase cruciale pour le développement du système immunitaire. Des différences notables dans la composition du microbiote intestinal ont été mises en évidence entre des enfants allergiques et des enfants non allergiques. L'utilisation de probiotiques permet de restaurer l'équilibre et les propriétés de la flore intestinale, et donc de prévenir et de traiter la dermite atopique, l'eczéma, l'asthme, la rhinite allergique. Chaque souche probiotique a des effets qui lui sont propres, il faut donc utiliser des mélanges de probiotiques aux propriétés spécifiques dans les pathologies allergiques. À prendre sur de longues périodes ;

- le microbiote cutané a également un rôle très important. Il assure un effet barrière, protecteur, et c'est un acteur capital dans la formation et la maturation du système immunitaire. On trouve maintenant des baumes probiotiques à utiliser localement, c'est un excellent complément du traitement interne ;
- la prise d'oméga-3 (EPA, DHA) et d'oméga-6 (bourrache, onagre), acides gras insaturés, permet la régénération des membranes cellulaires, améliore la sécheresse de la peau et l'état inflammatoire ;
- en oligothérapie, la prise de soufre est très intéressante, 1 ampoule par jour pendant 2 mois ;
- la recherche d'intolérances alimentaires se fait par les dosages d'IgG spécifiques, responsables de l'allergie retardée, difficile à mettre en évidence (les allergologues recherchent, eux, les IgE, marqueurs de l'allergie immédiate). Les aliments le plus souvent impliqués dans les pathologies allergiques sont les produits laitiers, l'œuf, les amandes, la banane, les levures, le gluten. Leur éviction amène une amélioration rapide. Plusieurs laboratoires pratiquent cette recherche ;

- la micro-immunothérapie est une thérapeutique de modulation du système immunitaire extrêmement performante. Elle utilise des hautes dilutions de cytokines, protéines de communication du système immunitaire. Elle donne des résultats remarquables dans l'eczéma.

EMPHYSÈME

› *Voir entrée « Bronchite chronique », page 78.*

ENDOMÉTRIOSE

L'endométriose se caractérise par la présence de cellules de la muqueuse utérine en dehors de l'utérus, principalement au niveau de la cavité péritonéale et des ovaires. Ces foyers d'endométriose peuvent infiltrer les organes et les tissus pelviens urinaires (vessie, uretère) ou digestifs (rectum, sigmoïde). On parle d'adénomyose si l'endométriose se situe dans le muscle utérin. Ce tissu endométrial suit les mêmes fluctuations hormonales que la muqueuse utérine, mais les saignements ne peuvent pas s'évacuer vers l'extérieur, créant une réaction inflammatoire, parfois importante. Les cellules endométriales, à cause d'une angiogenèse augmentée (formation de nouveaux vaisseaux, ce qui hypertrophie la muqueuse) constituent des kystes, des nodules. Des adhérences peuvent se former entre les organes.

Les signes cliniques sont dominés par la douleur au moment des règles, d'intensité variable mais souvent très intense, handicapante. Elle peut être accompagnée de troubles digestifs (constipation) ou urinaires (dysurie). On retrouve souvent une dyspareunie, des douleurs au moment des rapports sexuels. L'infertilité touche 30 à 50 % des patientes. Le diagnostic se fait par l'échographie, l'IRM ou la cœlioscopie. Le traitement médical consiste à supprimer les cycles menstruels, avec des œstroprogestatifs ou des

progestatifs, voire à créer une ménopause artificielle, mais ils ne guérissent pas l'endométriose. La chirurgie, parfois nécessaire si l'endométriose envahit les organes voisins, consiste à enlever le plus possible de tissu endométrial, mais la récidive est fréquente.

C'est une maladie en constante augmentation et souvent sous-estimée car les règles douloureuses sont fréquentes et banalisées. Elle apparaît chez des femmes de plus en plus jeunes (25 ans). Elle est liée à plusieurs facteurs, mécaniques, hormonaux, environnementaux, parfois génétiques.

- La théorie du flux menstruel suggère que le sang ne peut pas s'évacuer vers le vagin et reflue par les trompes dans la cavité péritonéale où les cellules endométriales vont se greffer (rôle des tampons hygiéniques ?).
- Le mécanisme hormonal de l'endométriose est un taux élevé d'œstrogènes, une hyperœstrogénie, que l'on retrouve à un moindre degré dans le syndrome prémenstruel (les œstrogènes sont des hormones qui favorisent la croissance des cellules de l'endomètre), souvent associée à une insuffisance en progestérone. Cet excès d'œstrogènes peut être aussi lié à une mauvaise détoxification hépatique de ces hormones. Mais le rôle des perturbateurs endocriniens, qui ont envahi notre environnement, est sans doute également majeur dans cette pathologie, car les pesticides, le bisphénol A, les phtalates sont œstrogène-like.
- L'alimentation moderne pro-inflammatoire (excès de sucre, de produits laitiers, de gluten, insuffisance de fruits et légumes) influe certainement, en générant un stress oxydatif.
- La prescription de contraceptifs œstroprogestatifs, amenant des doses importantes d'œstrogènes synthétiques, soulage la femme en supprimant les règles mais majore

l’hyperœstrogénie et contribue en fait souvent à aggraver les lésions.

L’approche phytothérapique de l’endométriose repose sur des plantes qui réduisent l’impact des œstrogènes, des plantes progestatives, antispasmodiques et anti-inflammatoires (*voir entrée « Syndrome prémenstruel », page 350*).

- le **gattilier**, *Vitex agnus-castus*, est la plante majeure antiœstrogène. Elle régule la prolactine, augmente le taux de progestérone, et a une action tranquillisante en modulant les neuromédiateurs et les bêta-endorphines. Elle est antispasmodique, anti-inflammatoire ;
- l’**alchémille**, *Alchemilla vulgaris*, est une plante à action progestative, hémostatique (elle diminue les saignements), antioxydante, et inhibe l’angiogenèse.

Les deux plantes se prennent en gélules ou comprimés d’extrait sec (2 à 4 par jour), en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour).

→ Par exemple : EPS gattilier/EPS alchémille aa qsp 150 ml, 1 cuillère à café dans un peu d’eau tous les jours du cycle. Augmenter à 2 cuillères par jour avant et pendant les règles.

- l’**achillée millefeuille**, *Achillea millefolium*, est progestagène, hémostatique, anti-inflammatoire, antispasmodique, décongestionnante pelvienne, ainsi que la **salsepareille**, *Smilax aspera*, progestérone-like. Les deux plantes se trouvent en gélules ou comprimés de plante ou d’extrait sec (2 à 4 par jour), en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour) ;
- le **curcuma**, *Curcuma longa*, par ses effets anti-inflammatoires, antioxydants et antiprolifératifs a un grand intérêt dans l’endométriose. Il inhibe l’angiogenèse. Il se prend en gélules ou comprimés de curcumine, un des principaux constituants (250 à 500 mg par jour), mais il ne

faut pas négliger le curcuma sous sa forme de totum, en poudre (4 gélules ou comprimés par jour) ou EPS (1 cuillère à café par jour) ;

- le **grémil**, *Lithopsermum officinale*, est une plante d'action centrale sur l'hypophyse. Par l'action de l'acide lithospermique, elle diminue en particulier la sécrétion de FSH qui stimule la synthèse des œstrogènes. Elle est indiquée dans toutes les formes d'hyperœstrogénies, en association avec le gattilier par exemple. Il se trouve en gélules d'extrait sec (200 à 400 mg par jour), en extrait fluide ou en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour). Il est d'une utilisation plus délicate ;
- le macérat de jeunes pousses de **gui**, *Viscum album*, est un bon complément par ses propriétés antiprolifératives. Prendre 10 gouttes par jour ;
- le macérat de bourgeons de **vigne**, *Vitis vinifera*, grand remède d'inflammation gynécologique chronique, est également très utile. Même posologie ; l'hyperœstrogénie peut être secondaire à une mauvaise métabolisation hépatique des œstrogènes. Les brocolis, les choux, et toutes les crucifères stimulent les enzymes hépatiques vers la voie de détoxification la plus favorable, la voie de la 2-Hydroxylase qui rend les œstrogènes inactifs. À consommer 3 fois par semaine, en bio de préférence. On peut prendre aussi des extraits de brocoli, concentrés en sulforaphane et indol-3-carbinol, 1 ou 2 fois par jour.

La prise régulière des grandes plantes de détoxification hépatique que sont le radis noir, l'artichaut, le chardon-Marie est également conseillée ;

- le **yam**, *Dioscorea villosa*, grâce à la diosgénine qu'il contient, n'augmente pas la progestérone mais va moduler ses récepteurs pour les rendre plus sensibles. C'est un phytomodulateur. Il se prend en gélules de plante ou d'extrait, 2 ou 3 par jour. Mais il est surtout intéressant car il permet la fabrication en laboratoire de la progestérone

naturelle bio-identique, car le corps n’est pas capable de faire cette conversion. Cette progestérone naturelle, sous forme de gel ou de crème à mettre sur la peau, n’a aucun des effets secondaires des progestatifs synthétiques, et permet de corriger le déficit souvent important de cette hormone dans l’endométriose. À prendre sur de longs mois, en deuxième partie du cycle.

Traitements complémentaires

- équilibrer le microbiote intestinal car les œstrogènes sont dans l’intestin pris en charge par les bactéries. En cas de dysbiose, il peut y avoir alors une libération trop importante d’œstrogènes qui sont réabsorbés au lieu d’être éliminés, d’où un risque d’hyperœstrogénie. Prendre régulièrement des probiotiques et des prébiotiques ;
- l’endométriose est une maladie inflammatoire. Éviter les lipides qui augmentent l’inflammation comme les graisses animales (charcuteries, fromages, viandes rouges), les aliments frits, les huiles riches en oméga-6 (maïs, arachide, tournesol), pour privilégier l’huile d’olive, l’huile de colza, l’huile de noix, les poissons gras riches en oméga-3 anti-inflammatoires (maquereau, sardine, anchois) ainsi que les amandes, les noix ;
- si nécessaire, prendre des compléments alimentaires à base d’oméga-3 de poissons ou végétaux ;
- manger beaucoup de fruits et légumes, éviter le gluten qui augmente l’inflammation digestive donc l’inflammation générale ;
- consommer du soja (bio) qui contient des phyto-œstrogènes (isoflavones) qui, en bloquant les récepteurs œstrogéniques, diminuent l’impact des œstrogènes ;
- prendre du magnésium, 200 à 300 mg par jour.

ENFANT HYPERACTIF

Le THADA ou trouble d'hyperactivité et déficit attentionnel, que l'on appelle aussi maintenant TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) se définit par des difficultés d'attention et de concentration, une hyperactivité et une impulsivité. L'enfant semble ne pas écouter quand on lui parle, a du mal à soutenir son attention, a des difficultés pour faire ses devoirs, remue sans arrêt, court et saute de manière inappropriée, parle de manière excessive, agit avant de réfléchir, peut être impatient, colérique, etc. Un nombre croissant d'enfants (5 % actuellement) présentent ces symptômes qui persistent souvent à l'âge adulte. Les garçons sont plus touchés que les filles.

Les causes et les facteurs de risque sont nombreux : des perturbations du lien intestin/cerveau sont souvent au premier plan, car un déséquilibre du microbiote intestinal peut être responsable de perturbations du système immunitaire, des neuromédiateurs et de la production de neurotoxines. Des facteurs génétiques, des facteurs environnementaux (métaux lourds, pesticides), des additifs alimentaires (colorants et conservateurs), l'exposition excessive aux écrans, peuvent combiner leurs effets. Cet état psychique est dû, sur le plan neurobiologique, à un déficit de deux neuromédiateurs, la dopamine et la noradrénaline. Le magnésium est également la plupart du temps déficitaire. Le traitement est essentiellement constitué par un psychostimulant, la méthylphénidate, molécule proche de l'amphétamine, qui augmente le taux de ces neurotransmetteurs.

Associées à une modification de l'alimentation et de l'hygiène de vie, de nombreuses plantes permettent d'avoir des alternatives au traitement chimique.

- l'algue **klamath** est une algue bleue, une cyanobactérie, originaire du lac Klamath dans l'Oregon. Elle possède une grande valeur nutritionnelle avec une variété

impressionnante de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, d'antioxydants comme la phycocyanine, ainsi que des oméga-3. Elle est très riche en phényléthylamine (EPA), molécule apparentée aux amphétamines, stimulante du système nerveux, que l'on retrouve aussi dans le chocolat noir. C'est un neuromodulateur remarquable, qui module les transmissions dopaminergiques, d'où son intérêt dans l'hyperactivité de l'enfant. Des études ont montré que chez des enfants souffrants de TDAH, l'apport de 1 gramme par jour d'algue klamath améliore les troubles de la concentration, le repli sur soi, l'anxiété et le comportement agressif. Il n'y a aucun effet indésirable. On la trouve en gélules ou en comprimés de divers dosages selon les fabricants, ou en poudre, en extrait liquide plus adaptés aux plus jeunes enfants. Prendre de 1 à 3 grammes par jour pendant 3 à 6 mois.

- le **ginkgo biloba** est neuroprotecteur, il régularise les récepteurs de la noradrénaline et le métabolisme des neuromédiateurs, améliore les troubles de l'attention, la concentration et la mémorisation, la capacité d'apprentissage, avec une légère action anxiolytique.

Les deux plantes peuvent être prises ensemble, en EPS chez l'enfant car sans alcool, 1 ml par 10 kg de poids 1 fois par jour ;

- le **mucuna**, *Mucuna pruriens*, ou pois mascate dont on utilise les graines, est très riche en lévodopa, précurseur de la synthèse de la dopamine. Cette plante, utilisée dans la maladie de Parkinson pour son activité dopaminergique, a également beaucoup d'intérêt dans le TDAH où elle diminue l'hyperactivité.
- la **valériane**, *Valeriana officinalis*, anxiolytique, hypnotique et sédative a également montré son efficacité dans l'hyperactivité de l'enfant, en association avec la **mélisse**, *Melissa officinalis*, également anxiolytique et qui réduit l'agitation et a un effet freinateur du système

nerveux. Les deux plantes diminuent l'action du système sympathique. À utiliser en EPS ou, si l'enfant peut avaler, en comprimés ou gélules d'extrait sec ou standardisé.

- Deux bourgeons sont très utiles dans cette pathologie :
  – le **chèvrefeuille**, *Lonicera nigra*, est un équilibrateur du système nerveux, il est à la fois stimulant et régulateur du sommeil et de l'endormissement ;
  – le **tilleul**, *Tilia tomentosa*, diminue la tension mentale, tonifie et apaise en même temps par son action de régulation du système sympathique. C'est un sédatif doux, anxiolytique, qui améliore le sommeil et empêche les réveils nocturnes, et qui calme les agitations.

Les deux plantes sont à prendre sous forme de macérat mère, 1 goutte par année d'âge, matin et soir.

- Un champignon, *Hericium erinaceus* ou **crinière du lion**, est un remarquable neuroprotecteur, a une action sur le stress, la fatigue, la tension nerveuse. Il renforce l'attention, la mémoire, la concentration. Il se trouve sous forme de sirop pour les enfants, 0,5 ml par kg de poids à partir de 3 ans, ou sous forme de gélules à 400 à 500 mg pour les plus grands, à prendre le matin.

Traitements complémentaires

- la prise de magnésium est indispensable, en sachet de 300 mg, 1 ou 2 fois par jour ;
- doser et réguler le fer et la vitamine D ;
- les oméga-3 sont indispensables au bon fonctionnement neuronal. Augmenter la consommation de poissons gras (saumon, sardine, maquereaux), de noix, d'amandes, et utiliser des compléments alimentaires à base d'huiles de poissons ;
- le lien entre l'intestin et le fonctionnement cérébral est maintenant bien établi. Une perturbation du microbiote intestinal liée à une alimentation déséquilibrée, une mauvaise qualité de la muqueuse intestinale entraînant une

perte de la fonction de barrière, la muqueuse devenant poreuse et laissant passer dans l'organisme des particules étrangères et toxiques qui entraînent des déséquilibres immunitaires responsables de maladies auto-immunes et des désordres psychologiques. Certes, ces mécanismes ne sont pas les seuls responsables de l'apparition de troubles psychiques ou du comportement, mais survenant sur un terrain prédisposé, ils peuvent être déterminants dans l'apparition des symptômes. La correction du régime alimentaire est indispensable : réduire les sucres, augmenter les oméga-3, corriger la dysbiose intestinale par la prise de pro- et prébiotiques, traiter l'hyperperméabilité intestinale. Je ne peux que conseiller le livre de la Dre Natasha Campbell-McBride, *Le Syndrome entéropsychologique*, qui apporte des solutions pratiques indispensables.

ENGELURES

Les engelures se manifestent par des atteintes des orteils, des doigts, plus rarement des oreilles et du nez, réalisant des taches ou des gonflements de la peau, de couleur rouge ou violacée, douloureuses ou associées à des démangeaisons ou des brûlures, en réponse à une exposition au froid. Elles apparaissent au début de l'hiver et disparaissent au printemps.

Elles sont la conséquence d'un trouble de la microcirculation, lié à un dérèglement du système neurovégétatif qui contrôle la dilatation des vaisseaux (le parasympathique) et la constriction (le sympathique). Le froid entraîne un spasme des sphincters capillaires, bloquant la circulation. L'exposition ensuite à la chaleur entraînant la dilation brusque des vaisseaux avec inflammation et œdèmes. C'est le même mécanisme en jeu dans l'*acrocyanose* qui entraîne une coloration bleu violet des mains et parfois des pieds.

Si les engelures disparaissent dès qu'il fait plus chaud, on considère qu'il s'agit d'une pathologie vasculaire bénigne. Si elles persistent toute l'année, elles peuvent être le symptôme de pathologies vasculaires ou de maladies auto-immunes.

- Le **ginkgo biloba** est la grande plante des pathologies des vaisseaux sanguins et surtout de la microcirculation capillaire, pour ses proprietés de vasodilatation, c'est un spasmolytique vasculaire, un anti-inflammatoire, un antiœdémateux, un antioxydant. Le ginkgo améliore la fluidité sanguine, le débit vasculaire et diminue la perméabilité des vaisseaux (ne pas utiliser chez les hémophiles et avant une intervention chirurgicale). Il se prend en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en macérat de bourgeons (10 à 15 gouttes par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café), en gélules d'extraits secs (2 ou 3 gélules par jour).
- Le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, est une grande plante de la circulation veino-lymphatique, par ses propriétés anti-inflammatoires, antiœdémateuses, fluidifiantes. Il tonifie également la paroi veineuse, améliore la microcirculation et l'oxygénation cellulaire. Par son action sur le système neurovégétatif, il diminue l'alpha sympathique et donc la vasoconstriction veineuse. Il se prend également en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café), en gélules d'extraits secs (2 ou 3 gélules par jour).
- En gemmothérapie, d'autres bourgeons ont leurs indications dans cette pathologie : le macérat de **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*, de **peuplier**, *Populus nigra*, l'**arbre de Judée**, *Cercis siliquastrum*, grâce à leurs propriétés fluidifiantes et antispasmodiques des parois artérielles, par l'action régulatrice du système sympathique. Prendre 7 gouttes 2 fois par jour, utilisés seul ou en alternance.

- L’huile essentielle de **thym à thujanol**, *Thymus vulgaris*, possède également de remarquables propriétés régulatrices de la vasoconstriction artérielle. Prendre une goutte matin et soir sur la langue, un peu de miel ou un comprimé sec.

Le **traitement local** est particulièrement efficace et souvent spectaculaire grâce à la **décoction de céleri** :

Deux ou trois fois par jour, faites un bain de mains et/ou de pieds pendant 20 à 30 minutes dans :

- une décoction chaude de céleri-rave avec ses branches (250 grammes environ pour 1 litre d’eau froide que vous ferez bouillir pendant une petite heure. Vous pouvez, bien sûr, en préparer une plus grande quantité en respectant les mêmes proportions, soit 500 grammes pour 2 litres d’eau ou 750 grammes pour 3 litres, etc., quantité que vous mettrez alors en bouteilles pour y prendre à chaque bain la quantité juste nécessaire que vous réchaufferez avant usage). Après ce bain, séchez immédiatement les parties atteintes. À faire pendant 2 ou 3 jours ;
- la **décoction de chêne** peut aussi être utilisée (également pour le problème de transpiration des pieds). Mettre 1 cuillère à soupe d’écorce de chêne dans 1 litre d’eau, faire bouillir 10 minutes. Faire des bains de pieds et des mains tièdes pendant 20 à 30 minutes.
- Vous pouvez également utiliser les huiles essentielles localement en préparant la solution suivante :
  – mélanger dans 50 ml d'huile végétale de millepertuis : HE *Cupressus sempervirens*, cyprès, 2 ml ; HE *Vetiveria zizanoides*, vétiver 1 ml ; HE *Cedrus atlantica*, cèdre de l'Atlas 1 ml ; HE *Juniperus virginiana*, bois de cèdre de Virginie 1 ml. Appliquer sur les lésions 2 fois par jour.

Traitements complémentaires

- augmenter votre consommation de poissons gras (saumon, anchois, sardines, maquereaux) deux fois par semaine pour

l’apport d’oméga-3, anti-inflammatoires et fluidifiants. Prendre des compléments alimentaires d’oméga-3 EPA et DHA le temps de combler les déficits ;

- arrêt impératif du tabac, la nicotine étant un vasoconstricteur vasculaire ;
- favoriser une alimentation riche en fruits et légumes apportant des polyphénols renforçant la paroi vasculaire.

ENROUEMENT

› *Voir entrée « Laryngite », page 243.*

ÉNURÉSIE

L’énurésie est une incontinence nocturne qui survient chez l’enfant à un âge où le contrôle sphinctérien est acquis, après 5 ans. L’énurésie est dite primaire si l’enfant n’a jamais été propre, c’est la plupart des cas. Elle est dite secondaire si l’enfant a déjà été propre. Il faut au préalable éliminer une infection ou une malformation urinaire. Le « pipi au lit » est dû à l’immaturité du contrôle du sphincter, un sommeil trop profond ou à des problèmes d’ordre psychologique, difficultés scolaires, problèmes familiaux, naissance d’un autre enfant. Des facteurs génétiques peuvent aussi intervenir. Parfois l’énurésie se prolonge à l’adolescence, voire à l’âge adulte. Il ne faut surtout pas culpabiliser l’enfant mais dédramatiser la situation afin de ne pas lui faire perdre l’estime de soi.

La vessie et le sphincter vésical sont soumis à une régulation neurovégétative par les systèmes nerveux parasympathique et sympathique, qui contrôlent tout le mécanisme de la miction. Une perturbation de ces systèmes est souvent en cause dans l’énurésie. La phytothérapie est indispensable pour agir à ce niveau.

La prise en charge psychothérapique, la restriction de liquide dès la fin d'après-midi, la tenue d'un calendrier, l'emploi d'un dispositif d'alarme (pipi-stop) sont les stratégies habituellement proposées, mais souvent assez décevantes.

- Le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, et la **mélisse**, *Melissa officinalis*, sont deux plantes de régulation du système neurovégétatif très efficace dans l'énurésie. À utiliser chez l'enfant en EPS, sans alcool.

→ EPS cyprès/EPS mélisse aa qsp 150 ml. Prendre 1 ml par 10 kg de poids.

Elles peuvent aussi être utilisées en tisane : mettre 20 grammes de noix de cyprès brisées dans un demi-litre d'eau, faire bouillir 5 minutes. Ajouter 1 ou 2 cuillères à café de feuilles de mélisse. Laisser infuser 10 minutes. Donner une tasse avant le repas du soir.

Les hydrolats sont d'utilisation facile chez l'enfant. Mettre une cuillère à café d'hydrolat de cyprès et d'hydrolat de fleur d'oranger dans un peu d'eau, le soir au coucher.

- Dans les énurésies secondaires, la plupart du temps liées à un problème psychologique ou s'il y a un facteur de stress important, l'huile essentielle de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, peut être utilisée pour son effet anxiolytique, relaxant, et régulateur de alpha sympathique. Mettre 2 gouttes dans une huile végétale et appliquer en massant doucement sous la plante des pieds avant le coucher.
- Le macérat de bourgeons de **figuier**, *Ficus carica*, est le régulateur de tous les troubles psychosomatiques. Il aide à rétablir l'équilibre neurovégétatif et à digérer les événements de la vie. Une goutte par année d'âge le soir au coucher en macérat mère, et 1 goutte par kilo de poids en macérat glycériné 1DH.

Traitements complémentaires

- la confection d’un surmatelas de fougères ou de varech sec, à mettre sous le drap house, est paraît-il radicale. À essayer ;
- en oligothérapie, utiliser le zinc-cuivre et le manganèse en alternance, un jour sur deux ;
- l’homéopathie, l’acupuncture, l’ostéopathie, les fleurs de Bach, sont des approches très intéressantes et complémentaires.

ÉPILEPSIE

L’épilepsie est une affection neurologique qui se caractérise par l’apparition de décharges électriques anormales dans certaines zones du cerveau, entraînant des courts-circuits au niveau des neurones : c’est la crise comitiale, qui dure de quelques secondes à quelques minutes. La crise peut prendre de multiples formes, de la crise tonico-clonique à la crise de grand mal, généralisée, avec perte de conscience et secousses musculaires violentes, à des formes partielles comme des absences. L’épilepsie peut apparaître à n’importe quel âge, mais elle se manifeste habituellement dans l’enfance ou l’adolescence. Une seule crise comitiale ne permet pas d’étiqueter la personne épileptique, car dans 50 % des cas elle restera sans suite. Il faut au moins deux crises pour établir le diagnostic.

Les causes de l’épilepsie sont multiples. Elle peut être secondaire à des cicatrices de traumatismes crâniens, un manque d’oxygène au niveau du cerveau à l’accouchement, des infections (méningites, encéphalites), des tumeurs cérébrales, des anomalies génétiques, et chez les sujets âgés un accident vasculaire. Mais 60 % des épilepsies sont dites « idiopathiques », c’est-à-dire sans cause connue. Les convulsions fébriles de l’enfant ne sont pas des crises d’épilepsies.

Le diagnostic se fait sur les signes cliniques et sur l'électro-encéphalogramme.

Le traitement repose essentiellement sur les médicaments antiépileptiques qui réduisent l'activité du cerveau, mais ne soignent pas la maladie et ne garantissent pas toujours la disparition des crises. Ils ne sont pas efficaces dans 30 % des cas. Ils entraînent tous de nombreux effets secondaires, entre autres une dépendance, une somnolence, des interactions médicamenteuses multiples, des déplétions en vitamines B_6, B_9, B_{12}, magnésium, zinc, alors que des liens entre ces carences nutritionnelles et le déclenchement des crises comitiales ont été évoqués.

Le traitement de l'épilepsie par l'alimentation est connu depuis longtemps. La diète cétogène permet une diminution importante des crises, mais elle est difficile à mettre en œuvre en dehors d'un milieu hospitalier. Le régime Atkins est moins contraignant. Pour la neurologue et nutritionniste Natasha Campbell-McBride, la plupart des crises d'épilepsie résultent de la combinaison de deux facteurs :

- un intestin en mauvais état, poreux, laissant passer une pléthore de substances très toxiques qui atteignent le cerveau et déclenchent des crises d'épilepsie, des spasmes, des tics, des mouvements involontaires. Les toxines, produites par une flore intestinale dégradée, sont composées de substances différentes selon les individus et selon les agents pathogènes contenus dans leur intestin. La paroi endommagée laisse aussi passer des aliments à moitié digérés qui sont à l'origine de réactions immunitaires, d'allergies ou d'intolérance ;
- des carences nutritionnelles déjà évoquées, car l'intestin dont la flore est dégradée n'est pas capable de digérer la nourriture de façon adéquate. Les carences sont en vitamines B_9, B_6, B_{12}, en manganèse, en magnésium, acides aminés, acides gras et vitamines liposolubles (vitamine D).

Ne pas négliger le rôle perturbateur possible du gluten et des produits laitiers. En effet, le gluten et la caséine du lait sont décomposés en peptides appelés glutéomorphine et caséomorphine, peptides dit opioïdes car ils ont la même structure que la morphine. En cas d'hyperperméabilité intestinale, ces peptides passent dans la circulation sanguine, interagissent avec les récepteurs opiacés dans le cerveau, perturbant le système nerveux central et les neurotransmetteurs, et pouvant jouer un rôle dans le déclenchement de crises comitiales. Certains laboratoires peuvent doser ces peptides dans les urines. En cas de positivité, la suppression du gluten et du lait peut mener à une diminution rapide des crises.

La phytothérapie n'est pas la plus efficace des thérapeutiques dans la prise en charge de l'épilepsie, mais en gemmothérapie plusieurs plantes peuvent être utilisées comme adjuvants dans les formes mineures comme le petit mal (la crise se fait sous la forme d'une absence ou de contractions musculaires localisées).

Ce sont essentiellement les bourgeons de **tilleul**, *Tilia tomentosa*, qui également diminuent la tension mentale, tonifient et apaisent en même temps par la régulation du système sympathique, et les jeunes pousses de **houx**, *Ilex aquafolium*. Les bourgeons de **troène**, *Ligustrum vulgare*, sont également très actifs dans l'épilepsie. Les deux derniers sont difficiles à trouver, bien qu'ils soient dépourvus de toute toxicité. Ces plantes sont à prendre sous forme de macérat mère, 1 goutte par année d'âge, ou 10 à 15 gouttes chez l'adulte, matin et soir.

Traitements complémentaires

- supplémentation si nécessaire après dosages sanguins en vitamines B_6, B_9, B_{12}, vitamine D_3, magnésium, zinc ;
- les oméga-3 sont indispensables au bon fonctionnement neuronal. Augmenter la consommation de poissons gras

(saumon, sardine, maquereaux), de noix, d'amandes, et utiliser des compléments alimentaires à base d'huiles de poissons ;

- corriger le régime alimentaire est indispensable, réduire les sucres, corriger la dysbiose intestinale par la prise de pro- et prébiotiques, traiter l'hyperperméabilité intestinale ;
- le CBD, cannabis médical, possède des propriétés antiépileptiques. Le cannabis produit plus de 700 composés chimiques, et parmi ceux-là les composés cannabinoïdes sont les plus intéressants. Le THC est l'ingrédient psychoactif principal du cannabis, dont les effets sont recherchés par les consommateurs récréatifs. Le CBD est, lui, le cannabinoïde dont la concentration est la plus importante après le THC. C'est une molécule non psychoactive dont les vertus médicinales sont multiples, et même des doses élevées ne provoquent pas d'effets secondaires importants. Le CBD est autorisé dans 17 pays européens, est prescrit sur ordonnance en Allemagne et en Suisse et acheté en pharmacie, mais non autorisé en France. De nombreuses études ont mis en évidence de multiples propriétés du CBD, en particulier pour les épilepsies qui ne réagissent pas aux traitements médicamenteux (30 %). Son utilisation entraîne une réduction importante de la fréquence et de l'intensité des crises, une amélioration du sommeil, de la vigilance et de l'humeur.

ÉPINE CALCANÉENNE

› *Voir entrée « Aponévrosite », page 59.*

ÉPISTAXIS

Saignement de nez en provenance des fosses narines, l'épistaxis est la plupart du temps sans gravité.

L’hémorragie peut être antérieure, se faisant par la narine, postérieure dans la gorge, et parfois les deux à la fois. La muqueuse nasale est très fragile et très riche en vaisseaux sanguins. Les causes les plus fréquentes sont : une inflammation de la muqueuse au décours d’une rhinopharyngite par exemple, un grattage, un mouchage trop violent, une sécheresse de l’air, un traumatisme du nez. Chez un adulte, il est important de vérifier la tension artérielle, une poussée hypertensive peut déclencher l’épistaxis. Souvent la prise de médicaments est en cause (anticoagulants, aspirine).

Si l’écoulement de sang est peu abondant et se fait au niveau d’une seule narine, la compression de la narine avec le pouce pendant 10 minutes est la plupart du temps suffisante pour l’arrêter. Une hémorragie plus importante ou postérieure peut nécessiter une cautérisation par un ORL, voire un tamponnement par méchage. Des épistaxis à répétition nécessitent des examens complémentaires pour rechercher un trouble de la coagulation.

- Deux grandes huiles essentielles sont efficaces :
  – l’HE de **ciste ladanifère**, *Cistus ladaniferus*, est un hémostatique puissant et un cicatrisant ;
  – l’HE de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, a également des propriétés antihémorragiques et cicatrisantes, utiles dans les petits saignements.

→ mettre 2 gouttes d’une des huiles essentielles sur un coton que l’on introduit dans la narine. On peut ajouter 2 gouttes d’une huile végétale de calendula ou de millepertuis.

Chez les adultes, en cas d’épistaxis plus importante, mettre 3 gouttes de chaque huile essentielle sur une mèche de coton que l’on introduit profondément dans la narine.

Traitements complémentaires

- l’homéopathie est très efficace : prendre 3 granules de *china 7CH* toutes les 5 minutes et espacer dès amélioration ;
- chez un enfant qui présente des épistaxis fréquentes, donner *phosphorus 15CH* tous les jours pendant 2 semaines.

ÉRYSIPÈLE

L’érysipèle est une affection aiguë de la peau qui touche le derme et l’hypoderme, elle est due à un streptocoque ou un staphylocoque. Elle touche essentiellement les membres inférieurs mais peut affecter le visage. Le début est brutal avec de la fièvre, un placard inflammatoire bien limité avec de l’œdème, douloureux. La porte d’entrée de l’infection peut être une mycose interdigitale, un eczéma, un ulcère de jambe, une petite plaie ou un traumatisme. Elle est souvent favorisée par une insuffisance veineuse des membres inférieurs, un diabète, l’alcoolisme. Le diagnostic différentiel est parfois difficile à faire avec une phlébite. Le diagnostic se fait par les examens biologiques et un écho-doppler. Le traitement antibiotique (obligatoire) amène la plupart du temps la guérison en 8 à 10 jours, mais en fonction du terrain sous-jacent, la maladie peut traîner et souvent récidiver. La phytothérapie intervient en accompagnement de l’antibiothérapie dans un érysipèle aigu mais elle est très efficace si les choses traînent.

- **Localement**, si la lésion n’est pas trop étendue, l’application d’argile verte et les compresses de chou vert sont remarquablement efficaces.
  - **Application de chou vert** : prendre des feuilles de chou vert (bio de préférence). Les laver à l’eau tiède et les essuyer. Retirer la côte centrale et à l’aide d’un rouleau à pâtisserie, aplatir fortement les feuilles de manière à voir perler, à leur surface, un suc translucide :

les feuilles sont alors prêtes à l'emploi. Appliquer sur la peau deux à quatre épaisseurs de feuilles selon la zone et maintenir en place avec une bande souple, sans comprimer, pendant 2 heures, à renouveler 2 ou 3 fois par jour, ou garder toute la nuit.

– **Variante** : retirer la côte centrale et hacher au couteau. Mélanger avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et appliquer.

– **Compresses d'argile** : délayer de l'argile verte avec de l'eau pour obtenir une pâte épaisse ou utiliser de l'argile en tube. Appliquer sur la peau et laisser agir 2 heures. À renouveler 2 ou 3 fois dans la journée.

• En aromathérapie, faire la préparation suivante :

– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle de Chine 0,5 ml ;

– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol 0,5 ml ;

– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 2 ml ;

– HE *Commiphora molmol*, myrrhe 1 ml ;

– HE *Laurus nobilis*, laurier noble 1 ml ;

– huile végétale de caulophyle 30 ml ;

– 1 application matin et soir sur la lésion en faisant pénétrer doucement.

Traitement général

• l'huile essentielle d'origan, *Origanum compactum*, est une anti-infectieuse très puissante à large spectre d'action immunostimulante. Du fait de son goût très puissant, elle est difficile à prendre telle quelle. On la trouve en capsules dosées à 50 mg, facile à prendre à raison de 2 capsules 2 ou 3 fois par jour au cours des repas ;

• en cas d'érysipèle récidivant ou résistant aux traitements, faire préparer par une pharmacie spécialisée :

– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle de Chine 50 mg ;

– HE *Satureja montana*, sarriette des montagnes 50 mg ;

– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 50 mg ;

– HE *Origanum compactum*, origan 50 mg ;
– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 50 mg ;
– excipient qsp une gélule gastro-résistante n° 40 ;
– prendre 1 gélule matin et soir au cours des repas pendant 1 semaine, puis 1 gélule par jour pendant 3 semaines.

• la **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante de toutes les pathologies cutanées. Elle régule le foie et le pancréas, est anti-infectieuse, anti-inflammatoire, draine la peau, calme les démangeaisons. À associer à la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, régulatrice du flux biliaire et du pancréas exocrine. Elle possède des propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et antihistaminiques cutanées.

Les deux plantes se prennent en teinture mère (50 gouttes par jour), EPS (1 cuillère à café par jour), gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait secs (2 ou 3 par jour).

→ EPS bardane/EPS fumeterre aa 150 ml 1 cuillère à café par jour.

• En gemmothérapie, deux grands bourgeons :
– l'**orme**, *Ulmus campestris*, spécifique des pathologies cutanées allergiques ou inflammatoires, est un excellent draineur de la peau et des muqueuses. C'est un remède de désintoxication de l'organisme ;
– le **noyer**, *Juglans regia*, permet de rétablir les barrières intestinales et cutanées. Il est indiqué dans toutes les inflammations et suppurations chroniques dermatologiques, comme les furonculoses, l'impétigo, l'érysipèle.

→ Ces bourgeons se prennent en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour).

• L'érysipèle survenant le plus souvent sur un terrain d'insuffisance veineuse, il est important de le traiter (*voir*

entrée « Insuffisance veineuse », page 234 ou entrée « Ulcère variqueux », page 367).

Traitements complémentaires

- prendre une oligothérapie anti-infectieuse : granions de cuivre, granions d'or, granions d'argent, 1 ampoule le matin, en alternance ;
- en cas d'insuffisance veineuse, le port de chaussettes ou de bas de contention est très utile.

ESCARRE

L'escarre, que l'on nomme aussi ulcère de décubitus, est une lésion cutanée ischémique (par manque d'oxygène) qui apparaît dans des zones de pression comme le sacrum ou les talons le plus souvent, mais également dans d'autres zones d'appui, lors d'alitements prolongés. Résultant de la compression de la peau contre un os, elle commence par une rougeur qui peu à peu devient noire, puis se transforme en phlyctène ou cloque rempli de liquide qui s'ouvre. Apparaît alors un ulcère avec perte de substance qui peut s'étendre et aboutir au stade ultime de l'escarre avec une perte totale de la peau, l'apparition d'un cratère avec atteinte des muscles, des tendons, des os. L'escarre est une lésion extrêmement douloureuse, réversible dans les premiers stades, mais ensuite la cicatrisation devient très longue et difficile. Elle peut se compliquer de surinfection. Les facteurs de risque sont le mauvais état nutritionnel, l'âge (la peau devient plus fine et fragile), l'incontinence, des affections neurologiques, le diabète.

La prévention doit se faire par des massages, le changement fréquent de position, l'utilisation de matelas en mousse ou de lit à eau. Les escarres sont traitées ensuite localement avec des pansements spécifiques.

- Au stade de début, ou même en prévention, des massages avec des huiles essentielles donnent d'excellents résultats.

– préparez une synergie en mettant dans un flacon :
– HE tea tree 20 gouttes ;
– HE laurier noble 10 gouttes ;
– HE hélichryse italienne 10 gouttes ;
– HE cyste ladanifère 10 gouttes ;
– HE myrrhe amère 20 gouttes ;
– huile végétale de millepertuis ou noyaux d'abricot ou argan 50 ml ;
– appliquer sur la zone atteinte en massant légèrement quelques gouttes 2 fois par jour.

- les hydrolats de carotte, d'hélichryse, de rose, de lavande, seuls ou associés sont également très actifs en application locale ;
- un traitement général est indispensable avec le mélilot, *Melilotus officinalis*, et la prêle, *Equisetum arvense*, pour améliorer la circulation locale, calmer l'inflammation, et avec la prêle amener de la silice et des minéraux pour renforcer le tissu conjonctif.

→ Par exemple : EPS mélilot/EPS prêle qsp 150 ml.

Prendre 1 cuillère à café par jour dans ½ verre d'eau.

- Au stade de perte de substance, le traitement local fait appel à l'argile verte et aux huiles essentielles comme dans les ulcères variqueux (*voir entrée «Ulcère variqueux», page 367*) pour la formule de la préparation et le mode d'emploi. Des applications de miel sont également très efficaces.

Traitements complémentaires

- l'alimentation joue un rôle très important dans la prévention des escarres et lors de leur traitement. Le modèle méditerranéen riche en fruits et légumes est bien entendu la référence ;
- l'apport d'oligo-éléments est indispensable pour la cicatrisation. Utiliser l'eau de mer hypertonique ou l'eau

d’argile (*voir entrée « Déminéralisation », page 126*).

EXTRASYSTOLES

› *Voir entrée « Troubles du rythme cardiaque », page 363.*

F

FATIGUE

La fatigue ou asthénie est un symptôme commun à de très nombreux états physiologiques ou pathologiques. Elle se traduit par la baisse des performances physiques ou intellectuelles. Lorsqu'elle survient au cours de maladies organiques (infections, pathologies endocriniennes comme une hypothyroïdie, maladies neurologiques, métaboliques, fibromyalgie, cancers), ou psychologiques (dépressions, burn-out), sa prise en charge nécessite bien sûr des examens complémentaires et le traitement de la cause. Le *syndrome de fatigue chronique* se définit comme une fatigue évoluant depuis plus de six mois, et il est souvent accompagné de nombreux symptômes comme des douleurs articulaires et musculaires, des troubles cognitifs (mémoire, difficulté de concentration). La cause en est la plupart du temps une maladie infectieuse bactérienne comme la maladie de Lyme ou virale, avec le virus d'Epstein-Barr (mononucléose infectieuse) ou le cytomégalovirus, qui nécessitent un traitement spécifique (*voir les entrées correspondantes, pages 250, 278 et 122*).

La fatigue peut être physiologique après un travail intellectuel ou physique intense, et survenir en fin de journée. Elle peut être fonctionnelle, et survenir dès le réveil, dans un contexte de stress intense, de surmenage, de travail à horaires décalés, ou sans cause apparente.

La prise en charge de la fatigue repose d'abord sur un bon sommeil (*voir entrées « Sommeil », pages 343 et 347*) et la prise en charge du stress (*voir entrée « Stress », page 349*).

- Les **plantes stimulantes** à caféine sont souvent utilisées. Le café a un effet « booster » très rapide mais de courte durée, suivi d'une baisse de tonus, ce qui peut amener à des prises répétées et parfois des consommations importantes. La caféine à dose importante peut avoir des effets secondaires cardiovasculaires. Le thé ou le maté libèrent la caféine plus progressivement et sont moins excitants.
- Le **guarana**, *Paullinia cupana*, est une plante d'Amazonie très riche en caféine (4 à 6 % de la plante). Les différents composants comme les tanins catéchiques ralentissent son absorption intestinale, ce qui permet une libération progressive de la caféine, permettant d'éviter les effets cardiovasculaires. C'est un stimulant physique et psychique, qui améliore la mémorisation, l'attention, la vigilance. La plante a des propriétés neuroprotectrices, antioxydantes et régule aussi la satiété. Il se prend en gélules ou comprimés de poudre de plante ou d'extrait sec (1 ou 2 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en extrait hydroalcoolique ou teinture mère (30 à 50 gouttes). Éviter la prise le soir. Contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante, chez les enfants, en cas d'hypertension ou de troubles du rythme cardiaque.
- Les **plantes adaptogènes** trouvent dans cette indication une place de choix. Ce sont des plantes qui augmentent la capacité d'adaptation de l'organisme, par la régulation du stress grâce à leur action sur le système neurovégétatif et l'axe hypophyse/surrénales. Elles relancent la production d'énergie (ATP) par les mitochondries et modulent le système immunitaire. Elles augmentent la résistance à l'effort et la résistance de l'organisme contre les agressions physiques ou biologiques.
- L'**éleuthérocoque**, *Eleutherococcus senticosus*, est une plante tonique originaire d'Asie qui augmente les capacités mentales et physiques, diminue la sensation de fatigue. En

cas d’hypotension, elle normalise la tension artérielle. Elle est cardioprotectrice et antiarythmique. Elle se prend le matin en gélules ou comprimés de poudre ou d’extrait sec (500 mg à 1 g par jour), en extrait hydroalcoolique ou teinture mère (50 gouttes par jour), en infusion de poudre de racine séchée (3 g pour une tasse). La plante est contre-indiquée en cas d’hypertension artérielle, chez la femme enceinte et allaitante, et les enfants de moins de 12 ans.

- La **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, permet de réguler l’anxiété et le stress. Par son action antiacétylcholinestérase (qui empêche la destruction de l’acétylcholine, neuromédiateur qui intervient dans les processus de mémorisation), la plante améliore les performances intellectuelles et la mémoire. Elle est neuroprotectrice, antioxydante et antidépressive par inhibition de la dégradation de la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Elle régule le cortisol, améliore les performances physiques et réduit la fatigue. À prendre sous forme d’extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin). Elle se prend le matin et/ou à midi ; à éviter le soir car elle peut provoquer des insomnies. À éviter chez les femmes enceintes et les enfants.

- Le **ginseng**, *Pana ginseng*, possède de multiples propriétés. Il augmente le métabolisme mitochondrial, la force musculaire et la performance. Il améliore les capacités et les performances physiques, aide les convalescents. Il stimule les performances cognitives, la concentration, l’attention, la capacité de mémorisation. Il améliore l’adaptation au stress et l’humeur. Anabolisant protéique, c’est aussi la plante de la personne âgée qui permet de la remettre au sport. La plante régule le métabolisme glucidique, c’est un hypoglycémiant. Elle renforce le système immunitaire. Elle se prend en gélules ou comprimés de poudre ou d’extrait sec (1 ou 2 fois par

jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en extrait hydroalcoolique ou teinture mère (50 gouttes 1 ou 2 fois par jour). Faire des cures de 2 à 3 mois, à répéter. Éviter chez la femme enceinte.

- L'**ashwagandha**, *Withania somnifera*, plante de la médecine traditionnelle ayurvédique depuis des millénaires, est à la fois anxiolytique et stimulante. Elle régule les fonctions endocriniennes, en particulier les surrénales et le cortisol, la thyroïde, normalise le sommeil, augmente la mémoire et les capacités cognitives, favorise l'endurance, la force et la récupération musculaire. Elle stimule le système immunitaire, améliore la libido. Elle n'a pas de contre-indications, pas d'effet secondaire. Existe en gélules de poudre ou d'extrait sec à 200 ou 300 mg. Prendre 2 gélules matin et soir pendant 1 mois puis 1 gélule matin et soir pendant plusieurs mois.
- La **maca**, *Lepidium meyenii*, plante des Andes péruviennes, est indiquée dans les épuisements physiques, psychiques et sexuels. C'est un tonique qui exerce son action sur tout l'organisme. Elle se prend en poudre de plante, à mélanger avec un jus de fruit, de l'eau ou dans des préparations (céréales, soupes), en gélules d'extrait sec, plus actives (500 mg à 1 g par jour), le matin et en début d'après-midi. Faire des cures de 3 mois.
- Le *Cordyceps sinensis* ou **champignon chenille** est un champignon endémique des hauts plateaux tibétains. Il pousse à l'intérieur d'une chenille (mais aussi d'autres insectes) qui a mangé son mycélium, et dont il a conservé la forme. On le cultive maintenant sur d'autres substrats. Le *Cordyceps* fait aussi partie des adaptogènes. Il augmente l'énergie (l'ATP cellulaire), la disponibilité en oxygène, les performances physiques et mentales, et pour cette raison est très utilisé par les sportifs car il améliore la fonction respiratoire et cardiaque de 30 %. Il est antiviral, module le système immunitaire. Il s'utilise en gélules de

poudre ou d'extraits ; prendre 1 ou 2 gélules par jour, le matin.

- En gemmothérapie, trois bourgeons peuvent être utilisés.
  – le **cassis**, *Ribes nigrum*, est également un adaptogène. Il module le cortisol et soutient les surrénales. À prendre en macérat mère (10 à 15 gouttes le matin) ou macérat glycériné 1DH (100 gouttes le matin) ;
  – le **chêne**, *Quercus robur* ou *pedunculata*, apporte de la force et de la tonicité. Il dynamise les surrénales, c'est un remède au surmenage. Il stimule la libido, masculine et féminine. Prendre 10 à 15 gouttes de macérat mère ;
  – l'**argousier**, *Hippophae rhamnoides*, par sa richesse en vitamines et minéraux est un concentré d'énergie qui augmente la résistance de l'organisme chez les sujets fatigués par les changements de saison, l'hiver, le froid. Il a une action antioxydante, tonifiante et reconstituante. En macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour.
- En aromathérapie, deux huiles essentielles stimulent les glandes surrénales et permettent de lutter contre la fatigue : l'HE de **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris*, et l'HE d'**épinette noire**, *Picea mariana*.

→ À utiliser en association : 2 ou 3 gouttes de chaque huile essentielle pure, en massage en regard des fosses lombaires, de chaque côté, le matin et à midi.

- Deux algues bleues, l'algue **klamath** et la **spiruline**, sont d'une grande richesse nutritionnelle et sont indiquées dans les états de dénutrition et de carence, de convalescence, de fatigue avec perte d'appétit. Elles se trouvent sous diverses formes, poudre, comprimés, gélules. Prendre de 1 à 3 grammes par jour.

Traitements complémentaires

- l'eau de mer hypertonique, très concentrée en oligo-éléments et minéraux biodisponibles, permet de reminéraliser l'organisme, redonne de l'appétit,

redynamise. Elle est prélevée en profondeur loin des côtes. Prendre une ou deux ampoules par jour (à éviter chez les patients ayant des pathologies cardiaques, de l'hypertension, une insuffisance cardiaque) ;

- la gelée royale, aliment des jeunes larves d'abeilles et de la reine, est d'une grande richesse en acides aminés, acides gras essentiels, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Elle réduit la fatigue physique et intellectuelle, revitalise, diminue le stress, renforce l'immunité. Utiliser de préférence la gelée royale fraîche, 1 cuillère doseuse de 1 gramme à prendre le matin avant le petit-déjeuner. Cure d'un mois ;
- faire des cures d'oligo-éléments, magnésium, manganèse, cuivre-or-argent, manganèse-cuivre ;
- adopter une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes, en oléagineux et céréales complètes, riche en vitamines du groupe B.

FIBROME

Les fibromes utérins, aussi appelés myomes, sont des tumeurs bénignes qui se développent au sein de l'utérus. Extrêmement fréquents après 35 ans, seuls ou en groupe, ils forment des masses parfois importantes. Souvent asymptomatiques, ils peuvent selon leur taille et leur localisation donner des saignements importants, des lourdeurs abdominales, des troubles de compression des organes voisins comme la vessie avec des envies fréquentes d'uriner, du rectum avec de la constipation, des douleurs lors des rapports.

Ils sont sous dépendance hormonale essentiellement. En périménopause on observe souvent des cycles anovulatoires, donc une baisse de la progestérone (insuffisance lutéale) car celle-ci est sécrétée par le corps jaune, reliquat du follicule. Cela induit un changement de

l’équilibre hormonal avec une hyperœstrogénie (relative), les œstrogènes étant des facteurs de croissance musculaire. À la ménopause, la baisse des œstrogènes permet la stabilisation ou la régression des fibromes mais malheureusement la taille des fibromes ou l’importance des hémorragies ne permet pas toujours d’attendre, imposant alors une solution chirurgicale (myomectomie ou hystérectomie), ou non chirurgicale (embolisation utérine ou thermolyse par ultrasons). Les contraceptifs œstroprogestatifs, le traitement hormonal substitutif de la ménopause peuvent être des facteurs aggravant les fibromes.

Le traitement classique se fait avec des progestatifs de synthèse, peu efficaces et non dépourvus d’effets secondaires. Heureusement, le traitement par les plantes permet la diminution des fibromes ou du moins leur stabilisation, permettant d’attendre la ménopause et la régression naturelle.

- Le mécanisme inducteur des fibromes étant une insuffisance lutéale et une hyperœstrogénie relative, il faudra donc prescrire des plantes antiœstrogènes que l’on associe avec des plantes progestérone-like, afin de rétablir l’équilibre.

  – le **gattilier**, *Vitex agnus-castus*, est la plante majeure antiœstrogène, en diminuant la FSH, l’hormone hypophysaire qui stimule la synthèse des œstrogènes. Elle augmente aussi le taux de progestérone en diminuant la sécrétion de la prolactine, ce qui permet un allongement de la durée de vie du corps jaune. Elle a de plus une action tranquillisante et anxiolytique en régulant les neuromédiateurs.

  – l’**alchémille**, *Alchemilla vulgaris*, est une grande plante à action progestative, hémostatique (elle diminue les saignements). Elle est anti-inflammatoire, antioxydante, décongestionnante pelvienne.

→ Les deux plantes se prennent en gélules ou comprimés de plante ou d'extrait sec (2 fois par jour), de teinture mère (50 gouttes 1 ou 2 fois par jour), d'EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour), voire en infusion (10 grammes dans 1 litre d'eau bouillante, 2 tasses par jour). En fonction des symptômes, se prennent en association en deuxième partie du cycle, du 15e jour à la fin des règles, ou mieux en continu durant tout le cycle.

- Également d'autres plantes intéressantes :
  - l'**achillée millefeuille**, *Achillea millefolium*, est progestagène, hémostatique, anti-inflammatoire, antispasmodique, décongestionnante pelvienne. En infusion, teinture mère (50 gouttes par jour), gélules d'extrait sec ou de plantes (2 par jour) ;
  - la **salsepareille**, *Smilax aspera*, est progestérone-like. En teinture mère ou gélules de plante ;
  - l'**orthosiphon**, *Orthosiphon stamineus*, qui en plus de ses propriétés diurétiques, désinfiltrantes, est anti-inflammatoire, antioxydante et diminue la prolifération des fibromes utérins. En gélule ou comprimé de plante ou d'extrait (2 ou 3 par jour), teinture mère (50 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour).
- En gemmothérapie, plusieurs macérats sont intéressants :
  - le macérat de jeunes pousses de **ronce**, *Rubus fructicosus*, possède des propriétés antifibrotiques sur les fibromes utérins, associé aux jeunes pousses d'**airelle**, *Vaccinium vitis idaea*. Prendre 15 gouttes par jour en alternant chaque macérat toutes les deux semaines ;
  - le macérat de bourgeons d'**aulne blanc**, *Alnus incana*, est un remède d'action profonde, anti-inflammatoire, antisclérose d'organe, très actif sur l'appareil génital féminin et en particulier les fibromes. Prendre 10 à 15 gouttes par jour, en cure de 3 mois.

- Le **grémil**, *Lithopsermum officinale*, est une plante d'action centrale sur l'hypophyse. Par l'action de l'acide lithospermique, elle diminue en particulier la sécrétion de FSH qui stimule la synthèse des œstrogènes. Elle est indiquée dans toutes les formes d'hyperœstrogénies, en association avec le gattilier par exemple. Il se trouve en gélules d'extrait sec (200 à 400 mg par jour), en extrait fluide ou en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour). Puissante, elle est d'une utilisation plus délicate et ne doit pas être employée sur de longeus dates.
- Comme dans toutes les pathologies où une hyperœstrogénie est impliquée (comme dans l'endométriose), celle-ci peut être secondaire à une mauvaise métabolisation hépatique des œstrogènes. Les brocolis, les choux, et toutes les crucifères stimulent les enzymes hépatiques vers la voie de détoxification la plus favorable, la voie de la 2-hydroxylase qui rend les œstrogènes inactifs. À consommer 3 fois par semaine, en bio de préférence. On peut prendre aussi des extraits de brocoli, concentrés en sulforaphane et indol-3-carbinol, 1 ou 2 fois par jour.

La prise régulière des grandes plantes de détoxification hépatique que sont le radis noir, l'artichaut et le chardon-Marie est également conseillée.

Traitements complémentaires

- consommer le plus possible les aliments bio car les pesticides sont des perturbateurs endocriniens et œstrogène-like ;
- éviter les produits laitiers, riches en facteurs de croissance (comme l'hormone de croissance qui fait pousser les petits) ;
- éviter les aliments pro-inflammatoires (gluten, graisses animales, fritures, sucre), privilégier les fruits et légumes, les poissons, les oléagineux, des légumineuses.

FIBROMYALGIE

Douleurs musculaires et articulaires diffuses et persistantes, névralgies, fatigue chronique, troubles du sommeil, syndrome des jambes sans repos, acouphènes, troubles de la mémoire et de la concentration, migraines, troubles digestifs, dépression, anxiété, palpitations, troubles des sphincters, tels sont les symptômes que les médecins regroupent sous l'appellation fibromyalgie.

Ce n'est pas une maladie mais un ensemble de troubles d'autant plus difficiles à étiqueter qu'il n'y a pas de signes biologiques caractéristiques, pas d'examens radiologiques, de scanner ou d'IRM orientant le diagnostic, mais comme toujours, la médecine a besoin de mettre des étiquettes. Les traitements habituellement prescrits, anti-inflammatoires, cortisone, antalgiques morphiniques, antidépresseurs, antiépileptiques sont peu efficaces. Les patients errent de médecin en médecin, rhumatologues, neurologues, centres de la douleur, prennent des traitements agressifs inefficaces, ne peuvent plus travailler pour la plupart, sont désocialisés et finissent dans un abîme d'incompréhension de la part du corps médical et de leur famille, car tous ces symptômes subjectifs dont ils se plaignent ne mettent pas en jeu le pronostic vital.

La fibromyalgie ne se déclare pas du jour au lendemain, elle apparaît petit à petit, très souvent dans un contexte de stress professionnel ou familial, orientant le diagnostic vers un état dépressif progressif, et de ce fait enfermant les patients dans ce diagnostic, même si l'on retrouve souvent dans les symptômes une sensibilité émotionnelle exacerbée.

La fibromyalgie nécessite une approche multifactorielle et il faut sortir de la vision trop linéaire de la médecine moderne : une maladie, une cause, un traitement. Derrière ce syndrome, on retrouve souvent : une origine infectieuse,

comme la maladie de Lyme ou une candidose chronique, des troubles digestifs omniprésents avec une hyperperméabilité intestinale, un stress chronique avec des perturbations du système neurovégétatif, des déséquilibres hormonaux, des intoxications aux métaux lourds. Certains auteurs la classeraient dans les maladies auto-immunes.

- Ces causes sont bien souvent intriquées, et rendent très complexe la prise en charge de ce syndrome qui doit être globale.
- La **maladie de Lyme** (*voir cette entrée, page 250*) est de diagnostic difficile, car les tableaux cliniques sont multiples et peu spécifiques, les examens biologiques peu fiables. Le traitement, de très longue durée, associe antibiothérapie, des plantes et des huiles essentielles. De plus, la présence de nombreuses co-infections rend la prise en charge très complexe.
- Autre cause infectieuse fréquente, la **candidose chronique** (*voir cette entrée, page 95*), elle aussi de diagnostic difficile. Son traitement nécessite la modification de l'hygiène alimentaire (diminution des sucres en particulier), et les prises alternées pendant plusieurs mois de plantes et d'huiles essentielles.
- L'**hyperperméabilité intestinale**, ou syndrome de l'intestin poreux, est quasiment toujours présente dans la fibromyalgie. La perte de la fonction de barrière de la muqueuse intestinale, associée à un déséquilibre du microbiote, entraîne le passage à travers la muqueuse altérée de nombreuses molécules provoquant la réaction du système immunitaire. Elle est responsable de nombreuses pathologies : allergies, maladies articulaires, troubles de la thyroïde, maladies auto-immunes, anxiété, dépression. Les causes de cette hyperperméabilité sont nombreuses : prise répétée d'antibiotiques, d'anti-inflammatoires (fréquemment prescrits dans les douleurs de la fibromyalgie et aggravant le tableau), intolérances

alimentaires très fréquentes (gluten, produits laitiers), excès de sucre, causes infectieuses (on retrouve la candidose), produits toxiques, stress. La prise en charge associe des modifications profondes du régime alimentaire, la prise de pré- et probiotiques, l'utilisation de plantes anti-inflammatoires digestives, cicatrisantes, antalgiques comme le curcuma, la réglisse, le noyer. Contre les spasmes et les douleurs, la mélisse et la passiflore ont leur indication.

- Les **intoxications par les métaux lourds**, aluminium, mercure, etc., nécessitent un diagnostic précis (dosages urinaires, oligoscan). L'élimination de ces molécules (la chélation) se fait sur des mois, voire des années avec des protocoles complexes, associant des chélateurs (glutathion, zéolite, ail des ours) avec des plantes de drainage (artichaut, pissenlit), des antioxydants (N-acétylcystéine, acide R-lipoïque), des cures de reminéralisation avec de l'eau d'argile verte, etc.
- Des **dysfonctions endocriniennes** sont fréquentes, comme l'hypothyroïdie, ou une insuffisance surrénalienne.

Les plantes médicinales trouvent leur place dans le traitement de la fibromyalgie, car, outre leurs indications dans les pathologies déjà nommées, elles sont nécessaires pour la prise en charge des douleurs, de l'anxiété, du stress, des troubles du sommeil, omniprésents dans ce syndrome.

- L'**anxiété** et la **dépression** nécessitent :
  - le **millepertuis**, *Hypericum perforatum*, grâce à ses propriétés d'inhibition non spécifique de la recapture des monoamines que sont la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline, mais qui stimule aussi la libération d'autres neuromédiateurs comme le GABA (calmant), est beaucoup plus complet dans son action que les antidépresseurs classiques qui n'agissent eux que sur la

sérotonine, et n'en a pas les effets secondaires. Il est sédatif, anxiolytique, antidépresseur, antinévralgique ;

– le **griffonia**, *Griffonia simplicifolia*, par son constituant principal le 5-HTP, précurseur immédiat de la sérotonine, a une action antidépressive rapide, est sédatif, anxiolytique, améliore le sommeil (la sérotonine est le précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil). Une étude a montré la supériorité du 5-HTP par rapport au placebo chez des patients fibromyalgiques sur la douleur et l'anxiété. Des taux réduits des dérivés métaboliques dans le liquide céphalo-rachidien ont été rapportés, suggérant l'implication d'un déficit en sérotonine dans la maladie.

→ Pour les contre-indications et les posologies des deux plantes, se reporter à l'entrée « Dépression », page 128.

Associer par exemple millepertuis/griffonia en EPS, 2 ou 3 cuillères à café par jour, à répartir dans la journée.

- Les **troubles du sommeil** sont améliorés par :

– la **valériane**, *Valeriana officinalis*, qui est anxiolytique, myorelaxante (utile dans les douleurs musculaires de la fibromyalgie), antispasmodique et remarquable dans les troubles du sommeil, surtout s'il existe une rumination, un ressassement permanent. Elle n'agit pas comme un hypnotique mais régule en profondeur, recadrant les rythmes du sommeil. À prendre au coucher. Contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante. Elle se prend en décoctions de racines (mais son goût est désagréable), en gélules d'extraits (1 ou 2 gélules), en teinture mère (30 à 70 gouttes), en EPS (1 ou 2 cuillères à café) ;

– l'**eschscholtzia**, *Eschscholzia californica*, le pavot de Californie, est sédatif, hypnotique, anxiolytique, antalgique. Il se prend en gélules ou comprimés de plantes ou d'extraits secs (2 à 4 gélules), en teinture mère (50 à 100 gouttes), en infusion (5 grammes par

tasse de fleurs séchées, infuser 10 à 15 minutes), en EPS (1 ou 2 cuillères à café). C'est une bonne association avec la valériane.

- La **prise en charge des douleurs** nécessite la prescription de :

– la ***Boswellia serrata***, l'encens, est traditionnellement utilisée depuis des millénaires pour ses propriétés anti-inflammatoires. Les acides boswelliques de sa résine ont la propriété de bloquer les leucotriènes, molécules impliquées dans la réponse inflammatoire. Ils améliorent également la microcirculation des tissus, en particuliers articulaires, contribuant ainsi à une meilleure nutrition cellulaire et à lutter contre l'inflammation. Il n'y a aucun effet secondaire digestif, la *Boswellia* étant même utilisée dans les affections inflammatoires du côlon.

L'effet anti-inflammatoire n'est pas immédiat, il faut entre 4 et 6 semaines de traitement pour en ressentir l'efficacité. De très nombreux laboratoires commercialisent de la *Boswellia*, utiliser surtout des dosages de 300 mg. Prendre 1 gélule 3 fois par jour pendant 2 mois, et si le résultat est favorable, continuer avec 1 gélule matin et soir ;

– la **scutellaire**, *Scutellaria baicalensis*, est une grande plante de la médecine traditionnelle chinoise. Elle a de puissantes propriétés anti-inflammatoires, elle soulage les douleurs musculaires et articulaires, mais elle est aussi calmante, sédative, tonique du système nerveux, elle stimule les performances cognitives... Elle est antioxydante, relance l'activité des mitochondries, les centrales énergétiques de nos cellules. Elle se prend en gélules d'extrait sec, 300 mg 3 fois par jour.

- La **fatigue** est un des symptômes majeurs de la fibromyalgie. Il est très important de soutenir les glandes surrénales et la production de cortisol, notre anti-inflammatoire naturel et notre hormone du stress.

– le macérat de **bourgeons de cassis** est un puissant anti-inflammatoire, antiallergique, immunorégulateur et permet la récupération des organismes fatigués. Prendre 7 gouttes matin et soir de macérat mère ou 50 gouttes 2 ou 3 fois par jour de macérat glycériné 1DH ;

– le macérat de **bourgeons de chêne** a une action régénératrice et tonifiante sur les glandes surrénales. À l'image de l'arbre dont ils sont issus, les bourgeons de chêne apportent force profonde et tonicité. Prendre également en macérat mère 7 gouttes matin et soir ;

– l'**ashwagandha**, *Withania somnifera*, plante adaptogène majeure de la médecine ayurvédique, multiplie les bienfaits. Elle stimule les glandes surrénales, est tonifiante et fortifiante, mais en même temps anxiolytique, améliore le sommeil, combat le stress. Elle régule le système immunitaire**,** la thyroïde (à la fois les hypo- et les hyperthyroïdies), le système endocrinien. Elle est antispasmodique, anti-inflammatoire. Prendre en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec, de 300 à 500 mg, matin et soir sur de longues périodes ;

– le **cordyceps**, *Cordyceps sinensis*, le champignon chenille, est un champignon médicinal des hauts plateaux du Tibet. Il a la particularité de se développer dans le corps d'une chenille. Il est maintenant cultivé et possède de multiples qualités : il est antiviral, anticancéreux, antioxydant, anti-inflammatoire, régule les neuromédiateurs et en particulier la dopamine, notre starter. Il est bronchodilatateur, améliore les capacités respiratoires et cardiaques de 30 %... Il est extrêmement efficace pour lutter contre la fatigue. On le trouve en gélules de poudre ou d'extraits, 1 ou 2 gélules par jour. À prendre plutôt le matin pour son effet stimulant.

Traitements complémentaires

- l’alimentation a un rôle essentiel car elle est souvent pro-inflammatoire : il est nécessaire de supprimer le sucre, les produits laitiers, le gluten, les graisses saturées, les fritures, et de manger peu de viandes rouges et de charcuteries. Avoir une consommation modérée d’alcool (préférer le vin rouge). Arrêt du tabac. Privilégier les fruits, les légumes, les poissons, les légumineuses, les noix, les amandes. Utiliser de l’huile d’olive et de colza ;
- le collagène est présent dans la peau, les cartilages, les os, les tissus conjonctifs, il assure l’élasticité, la cohésion et la régénération des tissus. Le collagène hydrogéné est soluble et facilement assimilable par notre tube digestif. Il a montré des propriétés très intéressantes dans les douleurs d’arthrose, réduisant les douleurs, les raideurs articulaires. Son impact sur les tendons et ligaments, sur les muscles, en fait un complément très utile dans la fibromyalgie. À prendre pendant au moins 3 mois. Le soufre organique MSM : le soufre est un minéral présent dans notre tissu conjonctif. Il est présent dans la quasi-totalité des cellules du corps. Le MSM est donc un métabolite biodisponible et facilement assimilé. Il est sans odeur et légèrement amer. C’est donc un anti-inflammatoire qui va diminuer les douleurs musculaires et articulaires, et ses propriétés de régénération vont lui permettre de réparer les tissus. Faire une cure de 3 mois également.

FISSURE ANALE

La fissure anale est une ulcération de la partie basse du canal anal. Elle est due à une déchirure de la muqueuse du canal et provoque douleurs, saignements et démangeaisons. Les douleurs surviennent au moment du passage des selles et peuvent persister plusieurs heures. Elles sont d’intensité variable mais peuvent créer une

appréhension d'aller aux toilettes et devenir très invalidantes, car elles sont associées à un spasme du sphincter anal. Elle peut devenir chronique, d'autant que le passage des selles retarde sans cesse la guérison. La constipation avec des selles dures est une des causes principales, la déchirure se produit lors d'un effort de défécation. Elle peut se produire également lors de l'accouchement, et se voit aussi chez les tout jeunes enfants. Les maladies inflammatoires de l'intestin comme la maladie de Crohn sont un facteur favorisant.

Le traitement repose sur la prise en charge de la constipation (*voir entrée « Constipation », page 113*) l'utilisation de plantes de cicatrisation permettant la levée du spasme du sphincter, ainsi que la prise en charge de la congestion pelvienne qui retarde la nutrition du petit bassin.

- L'aromathérapie est très efficace dans cette pathologie grâce à la synergie de plusieurs huiles essentielles.
  - l'HE de **ciste ladanifère**, *Cistus ladaniferus*, est antihémorragique, cicatrisante, antalgique, régulatrice du parasympathique souvent en excès dans la constipation ; l'HE de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, a également des propriétés antihémorragiques, cicatrisantes, antibactériennes ; l'HE de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, antalgique, anti-inflammatoire, anti-infectieuse, cicatrisante, anticoagulante, régulatrice de l'alpha sympathique permettant de lever le spasme du sphincter ; l'HE de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, antalgique, cicatrisante, anti-inflammatoire, décongestionnante veineuse.

Diluer avec les huiles végétales de millepertuis, calendula, ou calophylle, aux propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires.

- Préparer le mélange suivant :

– HE *Cistus ladaniferus*, ciste ladanifère 1 ml ;
– HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 1 ml ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande vraie 2 ml ;
– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 2 ml ;
– HV millepertuis 15 ml ;
– HV calophylle 15 ml ;
– appliquer localement deux fois par jour.

Les huiles essentielles diffusant rapidement dans tout le petit bassin par la microcirculation anale ont une action non seulement locale mais régionale.

- Le **ratanhia**, *Krameria lappacea*, plante d'Amérique du Sud, est très riche en tanins qui ont des propriétés astringentes, cicatrisantes, hémostatiques. Il est très efficace dans les hémorroïdes et les fissures anales. Il est également antibactérien et antifungique. Il rentre dans la composition de pommades. On peut l'utiliser en décoction de racine (1 cuillère à café dans 250 cl d'eau, faire bouillir 15 minutes) en application locale, en teinture mère (50 à 70 gouttes par jour).

- Il est nécessaire d'assurer une décongestion du petit bassin avec :

  – le **marronnier d'Inde**, *Aesculus hippocastanum*, aux propriétés anti-inflammatoires, veinotoniques et antiœdémateuses. Il améliore la microcirculation. Il diminue les douleurs et les démangeaisons des fissures anales, les saignements. Il a de plus une action sur le système neurovégétatif car il augmente le bêta sympathique, ce qui va permettre le relâchement des sphincters veineux, libérant ainsi le système veineux emprisonné dans le petit bassin. Il se prend en comprimés ou gélules de poudre ou d'extrait (2 à 4 gélules par jour), en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en macérat de bourgeons (10 à 15 gouttes par jour) ou macérat

glycériné 1DH (50 à 100 gouttes par jour). Contre-indiqué chez la femme enceinte ;

– l'**hamamélis**, *Hamamelis virginiana*, est une plante elle aussi riche en tanins et qui possède de nombreuses propriétés sur le système veineux : elle est vasoconstrictrice, tonifiante, analgésique, astringente, antibactérienne. On peut l'utiliser en bain de siège, très efficace en cas de douleurs fortes : 4 cuillères à soupe de feuilles d'hamamélis dans 2 litres d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer et verser dans une bassine, une fois le mélange tiède ou refroidi. S'asseoir dans la bassine pendant 5 à 10 minutes, les pieds à plats et les genoux relevés. Elle se prend aussi en gélules, en comprimés de plante ou d'extrait, en teinture mère (50 gouttes 1 ou 2 fois par jour), en extrait fluide, en EPS (intérêt de l'associer au marron d'Inde, 1 cuillère à café 1 ou 2 fois par jour).

• La **cure de citron**. Dans la fissure anale ou la crise hémorroïdaire, elle est extrêmement efficace pour soulager rapidement les symptômes. À faire sur 10 jours.

– laver les citrons (bio de préférence, mais ce n'est pas obligatoire si vous avez du mal à en trouver) et les couper en deux. Les placer dans une casserole et recouvrir les citrons d'eau. Quand l'eau bout, faire cuire à petit feu pendant 3 minutes ;

– à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, écraser les citrons dans l'eau de cuisson, filtrer pour récupérer le jus et ajouter de l'eau en augmentant progressivement la quantité d'eau (200 cc soit un verre au début et jusqu'à 1 litre à 1,5 litre pour 10 citrons) ;

– le jus est à consommer dans la journée, entre les repas.

– Donc, prendre :

→ 2 citrons le 1er jour, 4 citrons le 2e jour, 6 citrons le 3e jour, 8 citrons le 4e jour, 10 citrons le 5e et le 6e jour, puis

redescendre de 2 en 2 jusqu'au 10e jour.

Précautions : cette cure n'est pas indiquée chez la femme enceinte, ni chez les personnes prenant des anticoagulants en raison des propriétés fluidifiantes du citron.

Traitements complémentaires

- la bonne santé de la muqueuse intestinale passe par la prise régulière de pro- et prébiotiques ;
- manger régulièrement des fibres ;
- boire suffisamment ;
- pratiquer régulièrement une activité physique ;
- éviter l'utilisation de savons parfumés, de gel douche, de papier toilette parfumé, trop riches en produits chimiques irritants. Utiliser le savon d'Alep.

FOIE (Plantes du)

Le foie est un organe essentiel, véritable usine métabolique qui assure 500 fonctions vitales. Le volume total du sang passe 360 fois par jour dans le foie. Il assure la synthèse et la production de bile, de cholestérol, de glucose à partir du glycogène, d'acides aminés, de triglycérides, de protéines plasmatiques et des facteurs de coagulation, le stockage des vitamines A, D, K, E, B_{12}, entre autres. Il a un rôle essentiel dans la détoxification, c'est-à-dire l'épuration, la dégradation et la transformation des hormones, du cholestérol, des xénobiotiques (toutes substances chimiques étrangères à l'organisme et possédant des propriétés toxiques). Il régule le flux sanguin, assure la défense contre les virus et bactéries. La production de bile assure un rôle fondamental dans le fonctionnement du tube digestif, l'équilibre du microbiote, la régulation du cholestérol.

La détoxification hépatique est le mécanisme biologique qui permet à l'organisme de transformer des molécules

toxiques (comme les médicaments, les hormones, les pesticides) et de les éliminer dans les selles ou les urines, en trois phases, grâce des systèmes enzymatiques, les cytochromes. Cette capacité d'élimination peut être dépassée dans certaines situations comme diverses intoxications (médicaments, alcoolisme), une mauvaise alimentation, un mode de vie déséquilibré, des expositions aux toxiques, ce qui entraîne de multiples conséquences sur l'état de santé et peut être à l'origine de nombreuses pathologies : dermatologiques, rhumatologiques, endocriniennes (celles liées en particulier à l'hyperœstrogénie), cirrhose, cancers.

Une insuffisance hépatique se traduit par de multiples symptômes : mauvaise digestion des graisses, nausées, ballonnements, constipation, mauvaise haleine, langue chargée, envie irrépressible de dormir à la fin des repas. Les anomalies biologiques, comme l'augmentation des transaminases, des gamma GT, témoignent, elles, d'une atteinte de la cellule hépatique.

Le foie est soumis à nos biorythmes, la détoxification se fait par exemple essentiellement le matin, le foie augmentant alors son volume de 40 % pour la fabrication des protéines. Il stocke le sucre dans la journée pour le relarguer la nuit pour le cerveau. Il régule la température du corps, et sa température normale de fonctionnement est de 40 °C. Une manière simple d'augmenter ses capacités est de placer sur le foie pendant 20 minutes une bouillotte chaude.

Le foie, c'est « le général de l'armée » pour la médecine chinoise qui a compris le rôle central de cet organe, régulant de plus la circulation de l'énergie et même nos émotions. Toute perturbation de son fonctionnement entraîne de multiples désordres dans le maintien de l'homéostasie de l'organisme. Heureusement plusieurs plantes ont des propriétés régulatrices du fonctionnement

hépatique, par leur action drainante, détoxifiante, protectrice, cholagogue, régénératrice.

De nombreuses plantes sont étudiées dans les pathologies correspondantes : hépatite, cirrhose, stéatose hépatique, accompagnement du cancer, mais aussi dans la prise en charge de toutes les pathologies dermatologiques ou rhumatismales. Les plus importantes sont l'astragale, l'artichaut, la bardane, le *Chrysanthellum*, le curcuma, la fumeterre, le chardon-Marie, le desmodium, le radis noir, le romarin.

En aromathérapie, plusieurs huiles essentielles sont hépatoprotectrices, ou décongestionnantes, stimulantes comme la livèche, le lédon du Groenland, la carotte, le citron, le romarin à verbénone, le thym à thujanol, la gaulthérie, la menthe poivrée, le céleri.

FRACTURE

› *Voir entrée « Déminéralisation », page 126.*

FUITES URINAIRES

› *Voir entrée « Incontinence urinaire », page 228.*

FURONCLE

Un furoncle est une infection bactérienne douloureuse d'un follicule pilo-sébacé. Il se manifeste au départ par une petite tuméfaction rouge autour d'un poil, c'est la folliculite, qui va grossir peu à peu. Il se forme alors du pus à l'intérieur, qui augmente, puis le furoncle va se vider, soit spontanément, soit après une intervention médicale, laissant un petit cratère, et souvent une cicatrice définitive. Le furoncle se localise préférentiellement sur le visage, les cuisses, les épaules, les aisselles, les parties génitales. Le germe le plus souvent en cause est le staphylocoque doré.

Les furoncles peuvent devenir récurrents et multiples, et réaliser la furonculose.

- **localement** et sur un furoncle isolé, le traitement est le même que celui d'un abcès (*voir ce terme, page 31*). Au stade de la folliculite, l'application locale de quelques gouttes d'huile essentielle de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, ou de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, est très souvent efficace ;
- **en cas de furoncle récidivant ou de furonculose**, le traitement doit être un traitement de terrain, car la maladie traduit un état sous-jacent dégradé. Le foie et, surtout, le pancréas sont les organes à traiter en priorité.

Comme dans beaucoup de pathologies dermatologiques, trois grandes plantes doivent être utilisées :

- la **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante des pathologies cutanées. Elle est diurétique, augmente la sécrétion de bile, régule le pancréas, est anti-infectieuse, anti-inflammatoire, draine la peau, régule la sécrétion de sébum, calme les démangeaisons ;
- la **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, draine le foie et la vésicule biliaire, a des propriétés dépuratives et anti-inflammatoires au niveau cutané, régule aussi le sébum.

Ces deux plantes se prennent en infusion de feuilles, en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en extrait fluide, en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre micronisée ou d'extrait (2 à 4 par jour), et doivent être associées. Les deux sont déconseillées chez les femmes enceintes ou allaitantes ;

- la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, régulatrice du flux biliaire et du pancréas exocrine, possède des propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et antihistaminiques cutanées. Elle se prend en infusions (2 ou 3 grammes dans une tasse d'eau bouillante, 2 tasses par jour), en teinture mère (50 gouttes par jour), EPS (1 cuillère à café par jour),

gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait secs (2 ou 3 par jour).

Des huiles essentielles anti-infectieuses sont indispensables, comme le **thym à thymol**, *Thymus vulgaris ct thymol* ; la **sarriette des montagnes**, *Satureja montana* ; le **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*. À mettre dans un macérat glycériné de **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, jeunes pousses, régulateur du foie.

- Faire la préparation suivante :
  – HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol ;
  – HE *Satureja montana*, sarriette des montagnes ;
  – HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat Aa (à quantité égale pour) 2 ml ;
  – *Rosmarinus officinalis*, romarin jeunes pousses MG 1DH 125 ml ;
  – prendre 30 gouttes 2 ou 3 fois par jour dans un peu d'eau au repas 3 semaines par mois.
- En gemmothérapie, deux grands bourgeons :
  – l'**orme**, *Ulmus campestris*, spécifique des pathologies cutanées allergiques ou inflammatoires, est un excellent draineur de la peau et des muqueuses. Il régule la sécrétion des glandes sébacées. C'est un remède de désintoxication de l'organisme ;
  – le **noyer**, *Juglans regia*, permet de rétablir les barrières intestinales et cutanées. Il est indiqué dans toutes les inflammations et suppurations chroniques dermatologiques, comme les furonculoses, l'impétigo, l'érysipèle. Remède de dysbiose intestinale, de dysmicrobisme, il régule les sécrétions pancréatiques.

→ Ces bourgeons se prennent en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour).

Traitements complémentaires

- prendre une oligothérapie anti-infectieuse : granions de cuivre, granions d’or, granions d’argent, 1 ampoule le matin, en alternance.
- sur le plan alimentaire, il faut soutenir le pancréas en éliminant les plats en sauces, les aliments gras, les produits laitiers, et les sucres rapides (sucre sous toutes ses formes, pâtisseries, sodas, fruits très sucrés) afin de diminuer la sécrétion de l’insuline ;
- dans la même optique de soutien du pancréas, l’utilisation de compléments à base d’enzymes digestives (papaïne, bromélaïne) peut s’avérer très utile ;
- une cure d’eau de mer (sérum de Quinton) permet de reminéraliser l’organisme.

G

GALE

La gale est une affection contagieuse due à la contamination de la peau par un acarien, *Sarcoptes scabei*. Elle se transmet par contact humain direct, mais aussi par le linge et la literie. Autrefois maladie du manque d'hygiène, elle est aujourd'hui la gale des gens propres, touchant de nos jours toutes les tranches d'âge et catégories sociales, et peut survenir sous forme d'épidémie au sein de collectivités. Elle se caractérise par des démangeaisons intenses, à recrudescence nocturne, entraînant des lésions de grattage, elle touche tout le corps sauf le visage. Les régions préférentielles sont les espaces interdigitaux réalisant des sillons scabieux (galeries que creusent les acariens dans l'épiderme). De diagnostic difficile, les lésions caractéristiques, les petites vésicules perlées, qui contiennent les œufs, ne sont pas toujours faciles à voir.

Le traitement allopathique classique oral ou en application est en général efficace, mais il peut exister des récidives. Après le traitement peuvent persister des démangeaisons parfois plusieurs semaines.

- Le traitement phytothérapique repose sur les huiles essentielles antiparasitaires comme :

– le **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, anti-infectieux, cicatrisant ; le **giroflier**, *Eugenia caryophyllus* ; le **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, très actif dans les dermatoses et piqûres d'insectes ; la **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, antiseptique, anti-inflammatoire, cicatrisante, apaisante ; la **menthe poivrée**, *Mentha*

piperita, pour ses propriétés anesthésiantes, calmantes, anti-inflammatoires. Mettre ces huiles essentielles dans une huile végétale de millepertuis, anti-inflammatoire.

- Si vous le pouvez, faites préparer :
  – HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 2 ml ;
  – HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 2 ml ;
  – HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 2 ml ;
  – HE *Mentha piperita*, menthe poivrée 2 ml ;
  – HE *Lavandula angustifolia*, lavande vraie 2 ml ;
  – HV millepertuis 5 ml ;
  – gel neutre qsp 100 ml ;
  – faire une application sur toute la surface corporelle en évitant les zones des muqueuses, laisser agir 30 minutes puis prendre une douche tiède ;
  – renouveler ce traitement le lendemain. Toute la famille doit y passer, et avec un pot de 100 ml on traite 2 personnes ;
  – pour les enfants (pas de traitement avant 3 ans), remplacer la menthe poivrée par la matricaire, *Matricaria recutita*, et diviser la quantité d'huile essentielle par deux (1 ml) ;
  – si vous ne trouvez pas de pharmacie qui fait des préparations, vous pouvez la confectionner vous-même en utilisant du gel d'*Aloe vera* comme support.
- **Par voie orale**, l'huile essentielle d'**origan**, *Origanum compactum*, est anti-infectieuse et un antiparasitaire puissant. On la trouve facilement en capsules. Prendre 1 capsule 4 fois par jour au repas pendant 5 jours.
- Pour calmer les démangeaisons qui peuvent persister après le traitement et pour cicatriser les lésions de grattage, là encore les huiles essentielles sont incontournables avec la **carotte**, *Daucus carota* ; la **tanaisie annuelle**, *Tanacetum annuum* ; la **camomille**

noble, *Chamaemelum nobile*, qui sont antiprurigineuses, anti-inflammatoires, calmantes, cicatrisantes.

Mélanger dans 100 ml d'huile végétale de calendula ou de jojoba, 2 ml d'HE de carotte, *Daucus carota*, 2 ml d'HE de tanaisie annuelle, *Tanacetum annuum*, 2 ml d'HE de camomille noble, *Chamaemelum nobile*.

Appliquer sur les lésions 2 fois par jour.

Traitements complémentaires

- après le traitement, laver à 60 °C tous les vêtements portés la semaine précédente, ainsi que les draps. Pour les vêtements ne pouvant être lavés, les enfermer dans un sac-poubelle fermé hermétiquement, pendant 3 jours, ce qui est suffisant pour tuer les acariens ;
- la prévention est indispensable : ne pas porter les vêtements, ne pas dormir dans le même lit ni avoir de relations sexuelles avec une personne contaminée.

GASTRITE

La gastrite est une inflammation aiguë ou chronique de l'estomac. La muqueuse gastrique est recouverte par une couche de mucus protecteur contre le liquide gastrique extrêmement acide, et l'altération de ce mucus est responsable de l'apparition de la gastrite. Elle peut être :

- aiguë, liée à la prise de médicaments (anti-inflammatoires, antibiotiques), le tabac, l'excès d'alcool ou d'aliments gras, une infection à *Helicobacter pylori* fréquemment (*voir ce terme, page 194*) ;
- soit chronique, liée à une hypersécrétion d'acide chlorhydrique (souvent générée par le stress), et pouvant aboutir à la gastrite atrophique avec la perte des glandes de la muqueuse de l'estomac, se traduisant par une achlorhydrie gastrique.

La gastrite peut être asymptomatique mais se manifeste le plus souvent par des troubles dyspeptiques, nausées, inconfort digestif, brûlures d'estomac, et le diagnostic est fait lors d'une fibroscopie et sur des biopsies.

De nombreuses plantes permettent de traiter la gastrite :

- la **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, possède de remarquables propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses digestives. Elle est antalgique, cicatrisante, antiulcéreuse, immunomodulante, antivirale, antibactérienne et, en particulier sur *Helicobacter pylori*, antifongique, antioxydante, cytoprotectrice. La glycyrrhizine, son principal principe actif, peut chez certains sujets provoquer une hypertension artérielle, une rétention hydrosodée avec des œdèmes. Pour éviter cela, faire des prises discontinues de réglisse (par exemple, 5 jours sur 7 ou 3 semaines par mois). La réglisse déglycyrrhinée est moins efficace. La réglisse est contre-indiquée chez les hypertendus, les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes. En décoction, mettre 2 à 4 grammes de racines séchées coupées en petits morceaux dans de l'eau froide, faire bouillir et laisser frémir 15 minutes, ou mettre 1 cuillère à café de poudre à infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, 2 ou 3 tasses par jour. À prendre en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en association avec la mélisse ;
- la **mélisse**, *Melissa officinalis*, riche en huile essentielle, sédative, anxiolytique, est antispasmodique par sa régulation du système sympathique, elle est analgésique. Elle exerce une stimulation réflexe des sécrétions salivaires, gastriques et biliaires. Elle se prend en infusion de feuilles et fleurs (1 cuillère à café par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 2 ou 3 tasses par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en

EPS (1 cuillère à café 1 ou 2 fois par jour), comprimés ou gélules de plantes ou d'extrait sec (1 à 3 fois par jour) ;

- le **plantain**, *Plantago major*, grâce à sa richesse en mucilages et en tanins, a montré des propriétés antispasmodiques, anti-inflammatoires, gastroprotectrices et antiulcéreuses, immuno-
modulatrices. En infusion, mettre 1 cuillère à soupe de feuilles fraîches ou séchées dans 500 ml d'eau bouillante, infuser 15 minutes, prendre 2 tasses par jour. Il se prend aussi en gélules ou comprimés de poudre de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour).

→ Remplacer le café ou le thé du matin par une infusion de mélisse ou de plantain.

- le **gingembre** dont on emploie le rhizome, la partie souterraine, est un gastroprotecteur, car il protège l'estomac contre les agressions des anti-inflammatoires et de l'aspirine. Il stimule les contractions péristaltiques et de la région antrale de l'estomac, permet donc la vidange de l'estomac, diminue les nausées et les vomissements. Il augmente également le flux salivaire, accélère donc la digestion des aliments. Il est anti-infectieux, en particulier actif sur *Helicobacter pylori* dont il inhibe la croissance. De plus, les composés du gingembre (gingérols) inhibent la croissance des cellules cancéreuses de l'estomac et de l'intestin. Il se prend en gélules d'extrait sec (1 ou 2 gélules 2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 3 fois par jour), en infusion (5 grammes de gingembre frais râpé pour 200 ml d'eau bouillante ; laisser infuser 10 minutes, 2 ou 3 fois par jour), en huile essentielle (1 ou 2 gouttes par jour sur un support neutre) ;
- le macérat de **bourgeons de figuier**, *Ficus carica*, est indiqué dans tous les problèmes de dysfonctions du tube digestif, surtout dans les états d'anxiété, les troubles

spasmodiques, les troubles psychosomatiques. C'est un grand remède d'inflammation digestive, il trouve toute son indication dans les gastrites. À prendre sous forme de macérat mère (7 gouttes 2 fois par jour) ou en macérat glycériné 1DH (50 gouttes 2 fois par jour).

Il peut être associé à des huiles essentielles comme la **camomille romaine**, *Chamaemelum nobile*, le **basilic**, *Ocimum basilicum*, la **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, qui sont antalgiques, antispasmodiques, anti-inflammatoires, neurorégulatrices.

→ Mettre : HE camomille romaine 1 ml, HE basilic 2 ml, HE menthe poivrée 1 ml dans 125 ml de *Ficus carica* bourgeons MG 1DH. Prendre 30 à 40 gouttes 3 fois par jour avant les repas.

- le jus de **pomme de terre crue**, grâce à sa richesse en oligo-éléments, en potassium, est extrêmement alcalin et permet de tamponner efficacement l'acidité gastrique. Anti-inflammatoire, émollient, calmant, cicatrisant, il est très efficace pour calmer les brûlures d'estomac. À préparer avec un extracteur de jus ou au mixeur, prendre 2 verres par jour. Se trouve aussi tout prêt en bouteille. Pour améliorer le goût, on peut rajouter du jus de carotte ;
- le **jus de chou** est également très efficace. Prendre 1 verre 2 fois par jour en dehors des repas ;
- l'**eau d'argile**, blanche ou verte, est également très anti-inflammatoire. Mettre une cuillère à café d'argile dans un verre d'eau, remuer et laisser reposer au moins 4 heures. Boire le surnageant 2 fois par jour ;
- le gel d'*Aloe vera* possède des vertus cicatrisantes et réparatrices de la muqueuse digestive. Prendre 1 cuillère à soupe matin et soir, en dehors des repas ;
- le **lithotamne** est une algue calcifiée à pH alcalin, très riche en oligo-éléments et en minéraux, et en particulier en

carbonate de calcium qui neutralise l'acidité gastrique. Prendre 1 ou 2 gélules au moment des repas.

Traitements complémentaires

- arrêt du tabac, du café, des excitants, des épices (curry, poivre) remplacées par des herbes aromatiques, réduire sa consommation d'alcool, limiter les repas copieux ;
- bien mastiquer les aliments pour améliorer leur digestion ;
- oublier les sodas, les sucres, les fritures, le café au lait, diminuer les produits laitiers, les farines de blé ;
- la gestion du stress est souvent indispensable : activité physique régulière, yoga, méditation, hypnose, qi gong.

GASTRO-ENTÉRITE

Inflammation aiguë du tube digestif, la gastro-entérite se manifeste brutalement par l'apparition d'une diarrhée profuse, de nausées et de vomissements, de douleurs abdominales, d'une fatigue intense, de céphalées, et parfois de fièvre. Elle est généralement causée par un virus et sévit sous forme d'épidémies hivernales, mais se voit toute l'année. Elle peut être bactérienne (salmonelle, *E. Coli*, shigella), liée à une intoxication alimentaire, et parfois liée à un parasite. Fréquente lors d'un voyage dans des pays de moindre hygiène, c'est la tourista, causée par de l'eau ou des aliments contaminés. Peu grave mais très désagréable, la gastro-entérite virale pose surtout des problèmes chez les nourrissons avec le risque de déshydratation. Mis à part les gastro-entérites bactériennes qui sont traitées par antibiotiques, le traitement est simplement symptomatique. Elles guérissent en général en 2 ou 3 jours.

- Nous disposons en phytothérapie de nombreux traitements très efficaces, mais le plus performant est de loin l'**argile verte** par son pouvoir d'absorption de la diarrhée et des toxines, et ses propriétés anti-inflammatoires. De plus, elle bloque le développement des

virus et des bactéries, elle n'est pas bactéricide mais emprisonne littéralement les micro-organismes, qui sont ensuite éliminés avec les selles. Par sa richesse en oligo-éléments, elle permet de compenser les pertes électrolytiques et de reminéraliser l'organisme.

→ Préparer de l'eau argileuse en mélangeant une cuillère à café d'argile verte ultraventilée dans un verre d'eau, laisser reposer au moins 4 heures, remuer à nouveau et boire la totalité du verre. Prendre 2 ou 3 verres par jour et arrêter dès que les selles sont moulées.

En cas de nécessité (diarrhée profuse), on peut prendre le premier verre sans faire reposer l'argile. En cas de nausées ou de vomissements importants, prendre de petites quantités à la fois. Pour les nourrissons ou les enfants, donner progressivement à la petite cuillère.

- le **charbon végétal activé** possède également des propriétés remarquables d'absorption de l'eau et de neutralisant des virus ou des bactéries. Préparé à partir de noix de coco, il se prend en poudre (3 ou 4 cuillères à soupe) ou en gélules (2 gélules 3 ou 4 fois par jour), loin des autres traitements ;
- le **noyer**, *Juglans regia*, est un traitement traditionnel de la diarrhée par les propriétés des tanins qu'il contient. Ces substances sont anti-inflammatoires, cicatrisantes, inhibent les sécrétions hydriques et la motilité intestinale, sans bloquer les selles comme le fait le traitement allopathique (lopéramide). De plus, le noyer est un anti-infectieux et antimycosique. Il se prend en tisane (une poignée par litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes, prendre 3 tasses par jour), en gélules ou comprimés de poudre de plante ou d'extrait sec (2 à 6 par jour), en teinture mère (20 à 40 gouttes 3 ou 4 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 ou 3 fois par jour) ;
- la **myrtille**, *Vaccinium myrtillus*, également riche en tanins, est astringente, anti-inflammatoire, anti-infectieuse.

Elle se prend en décoction : mettre 50 grammes de baies de myrtilles séchées (avec des feuilles de ronce éventuellement) dans 1 litre d'eau, faire bouillir doucement 20 minutes et boire dans la journée ;

- l'extrait de **pépins de raisin** peut être utilisé pour des propriétés antivirales, antibiotiques, antimycosiques. Prendre 10 à 20 gouttes 3 fois par jour, en utilisant des produits suffisamment concentrés.
- L'aromathérapie fournit de nombreuses huiles essentielles anti-infectieuses, antibactériennes et antivirales. Ce sont : l'**origan**, *Origanum compactum* ; le **basilic**, *Ocimum basilicum* ; la **menthe poivrée**, *Mentha piperita* ; la **cannelle de Chine**, *Cinnamomum cassia* ; la **sarriette**, *Satureja montana* ; le **laurier noble**, *Laurus nobilis.*

→ En pleine gastro-entérite, lorsque l'on est nauséeux, vomissant, il est souvent difficile de prendre ces huiles essentielles par la bouche, sur un support neutre ou un peu de pain. Heureusement, l'origan se trouve en capsules ou comprimés, en prendre deux 3 fois par jour. Plusieurs laboratoires proposent également des associations de ces huiles essentielles en capsules ou gélules, à prendre 3 fois par jour. Ces préparations sont très efficaces en prévention de la tourista, 1 capsule ou gélule matin et soir, à prendre toute la durée du séjour (en évitant les glaces et les glaçons, l'eau du robinet, les fruits et légumes non pelés). Elles sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante et l'enfant de moins de 12 ans.

Les huiles essentielles pénètrent très bien par voie transcutanée :

→ l'HE de basilic est un puissant antispasmodique. Mettre 2 ou 3 gouttes dans un peu d'huile végétale (noyau d'abricot, *Calophyllum*, noisette) et masser le ventre doucement avec, 2 ou 3 fois par jour ;

→ on peut aussi faire la préparation suivante : HE laurier noble, HE menthe poivrée, HE basilic, 3 gouttes de chaque dans un peu d'huile végétale de noisette ou d'amande douce, appliquer en massant sur le ventre et le bas du dos 3 fois par jour.

Traitements complémentaires

- prendre dès le début de la gastro-entérite de fortes doses de probiotiques pendant 4 à 5 jours. Ne pas oublier que la meilleure des préventions contre les gastro est d'avoir un microbiote intestinal équilibré. Prendre régulièrement des probiotiques et des prébiotiques (en ayant également une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses) ;
- boire régulièrement en petites quantités pour éviter la déshydratation en cas de fortes diarrhées et de vomissements. Il existe aussi en pharmacie des sachets de réhydratation ;
- privilégier les bouillons de légumes, les bananes, les coings, les compotes, le riz, les pâtes ;
- se laver régulièrement les mains en période d'épidémie.

GINGIVITE

La gingivite est une inflammation de la gencive qui devient douloureuse, rouge, gonflée et saigne facilement lors du brossage. Elle peut être aussi responsable de mauvaise haleine. Le facteur causal est la plaque dentaire, en grande partie constituée de bactéries. Elle se forme en permanence et doit être éliminée par le brossage des dents. Petit à petit se forme le tartre qui est la plaque dentaire minéralisée et ne peut être éliminé que par le dentiste. Les bactéries agressent alors la gencive et entraînent la réaction inflammatoire. Seul un détartrage régulier permet d'éviter la gingivite. Une mauvaise hygiène bucco-dentaire, des prothèses mal adaptées, des variations hormonales

(grossesse, ménopause), le tabac, le stress, une mauvaise alimentation sont des facteurs favorisants.

Si elle n'est pas traitée correctement, la gingivite peut évoluer vers la *parodontite* qui se traduit par une rétraction des gencives, des poches infectieuses, une atteinte osseuse pouvant entraîner le déchaussement des dents. La parodontite est un facteur d'inflammation chronique ayant des retentissements sur tout l'organisme. Les germes buccaux comme le *Propionibacterium acnes* ou le *Porphyromonas gingivalis* sont impliqués dans la polyarthrite rhumatoïde, les AVC hémorragiques, les anévrysmes de l'aorte abdominale, la rectocolite ulcéro-hémorragique. *Helicobacter pylori* niche aussi dans la plaque dentaire. Certains virus comme l'EBV, le cytomégalovirus et l'herpès sont également retrouvés dans les lésions gingivales.

Les huiles essentielles sont un traitement de choix des gingivites et des parodontites.

- Faire réaliser la préparation suivante :
  - HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 2 ml ;
  - HE *Commiphora molmol*, myrrhe 2 ml ;
  - HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 1 ml ;
  - HE *Pistacia lentiscus*, lentisque pistachier 2 ml ;
  - HE *Laurus nobilis*, laurier noble 2 ml ;
  - HE *Mentha piperita*, menthe poivrée 0,5 ml ;
  - dans un solubilisant qsp 30 ml ;
  - mettre 20 gouttes dans un ½ verre d'eau en bain de bouche 3 fois par jour.
- Autre formule efficace :
  - HE *Lavendula spica*, lavande aspic ;
  - HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli ;
  - HE *Thymus vulgaris sb thujanol*, thym à thujanol ;
  - HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier ;

– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne ;
– HE *Laurus nobilis*, laurier noble qsp 15 % ;
– huile végétale de noisette 35 % ;
– huile végétale de macadamia 50 % ;
– qsp 1 flacon de 20 ml ;
– mettre 3 ou 4 gouttes en massage de la gencive, 1-2 fois/jour pendant 8 jours, puis 2-3 jours/semaine au long cours.

Si vous n'avez pas de pharmacie spécialisée près de chez vous, vous pouvez mettre dans un flacon 10 gouttes de chaque huile essentielle dans 40 à 50 gouttes d'huile végétale de calendula ou de millepertuis, et masser doucement les gencives.

- Les **hydrolats** sont également très actifs : faire des bains de bouche avec les hydrolats de laurier noble, de ciste, de sauge, de cannelles, purs ou dilués, 2 fois par jour.
- L'huile essentielle de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, peut être utilisée localement. Mettre 1 ou 2 gouttes dans une pointe de couteau de bicarbonate de soude, et utiliser comme un dentifrice en massant les gencives doucement avec une brosse à dents très souple, 2 fois par jour pendant plusieurs semaines.
- Dans les parodontites sévères, l'antibiothérapie est avantageusement remplacée par l'huile essentielle d'origan, *Origanum compactum*, qui est une anti-infectieuse très puissante à large spectre d'action, immunostimulante. Du fait de son goût très puissant, elle est difficile à prendre telle quelle. On la trouve en capsules dosées à 50 mg, facile à prendre à raison de deux capsules 2 ou 3 fois par jour au cours des repas pendant 8 à 10 jours.
- Plusieurs plantes ont leur intérêt :
  – le macérat de bourgeons de **chêne**, *Quercus robur* ou *Quercus pedunculata*, est un tonique de la paroi alvéolo-

dentaire et favorise la cicatrisation de la muqueuse. Il peut être associé au macérat de bourgeons de **bouleau pubescent**, *Betula pubescens*, très actif sur les gencives gonflées et sanguinolentes et les parodontites. À prendre en macérat mère, 10 à 15 gouttes de chaque par jour ;

– en cas de parodontite infectée (pyorrhée alvéolaire), on ajoute le macérat de **noyer**, *Juglans regia*, qui est le grand traitement des suppurations muqueuses chroniques ; il est anti-infectieux, anti-inflammatoire, cicatrisant. Prendre 10 à 15 gouttes par jour.

- En mycothérapie, le *Ganoderma lucidum* ou **reishi**, grâce à ses propriétés antivirales, immuno-stimulantes, peut être utilisé dans cette pathologie, en gélules de poudre. Ouvrir la gélule et mettre sur la brosse à dents, puis brosser doucement les gencives matin et soir.
- *Hericium erinaceus* ou **crinière de lion** permet dans les parodontites de traiter l'os et de stimuler la régénérescence du tissu fibreux et osseux. Elle se prend en gélules de poudre ou d'extrait sec, 1 gélule matin et soir pendant 3 mois.
- Faire des bains de bouche avec l'infusion suivante :
  – feuilles de ronce, *Rubus fructicosus* ;
  – feuilles de sauge, *Salvia officinalis* ;
  – sommités fleuries de sureau noir, *Sambucus nigra* ;
  – racines de guimauve, *Althaea officinalis* aa 50 g ;
  – mettre 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Faire 3 bains de bouche par jour.
- Utiliser des dentifrices à l'*Aloe vera* ou au **ratanhia**, dont la racine possède des propriétés astringentes, anti-inflammatoires et cicatrisantes.
- L'extrait de pépins de **pamplemousse**, 10 gouttes dans un peu d'eau, peut être utilisé en bain de bouche après

chaque brossage.

Traitements complémentaires

- utiliser des probiotiques spécifiques du microbiote buccal, pendant deux à trois mois. À prendre à distance des huiles essentielles ;
- un brossage régulier et efficace des dents est indispensable, en utilisant parfois un fil dentaire si nécessaire, ainsi qu'un détartrage une à deux fois par an par un dentiste ;
- optimiser son taux de vitamine D_3 par une prise journalière ;
- avoir une alimentation riche en fruits et légumes pour la vitamine C ;
- arrêt du tabac.

GLAUCOME

Le glaucome est une affection oculaire liée à une augmentation de la pression intraoculaire, entraînant des lésions du nerf optique par la destruction progressive des fibres visuelles et du champ visuel périphérique. C'est la deuxième cause de cécité dans le monde après la DMLA. L'œil contient un liquide appelé humeur aqueuse, produit par les corps ciliaires et évacué au niveau d'un filtre, le trabéculum. Dans le glaucome, une perturbation à l'évacuation ou l'élimination de l'humeur aqueuse entraîne une hypertension intraoculaire (la pression oculaire normale est de 14 à 16 mmHg, le glaucome s'installe au-delà de 21 mmHg). On trouve deux types de glaucome : le plus fréquent (90 %) est le glaucome chronique à angle ouvert, qui augmente très progressivement la pression intraoculaire et passe longtemps inaperçu, les douleurs oculaires et l'altération du champ visuel ne se manifestant qu'à un stade avancé. Le glaucome aigu par fermeture de l'angle entraîne un blocage brutal de l'humeur aqueuse,

provoquant des douleurs très violentes. C'est une urgence chirurgicale. Les facteurs favorisants du glaucome sont l'hérédité, l'âge (supérieur à 40 ans), la myopie, l'hypertension artérielle, le diabète. Le traitement du glaucome chronique consiste en l'utilisation de collyres destinés à diminuer la pression intraoculaire, en cas d'échec un traitement par laser ou chirurgical.

- Le ***Coleus forskohlii*** est une plante traditionnelle de la médecine ayurvédique, dont le principe actif, la forskoline, molécule proche de l'éphédrine, permet de faire baisser la pression intraoculaire. Plusieurs études ont montré son efficacité dans le traitement du glaucome. Elle est également indiquée dans l'asthme et l'hypertension artérielle. Elle se prend en gélules de 100 à 200 mg titrées à 10 % de forskoline, 2 gélules par jour pendant plusieurs mois.
- Les **OPC de pin maritime**, extraits de l'écorce de pins des Landes, sont des oligo-proanthocyanidines (OPC), de la famille des flavonoïdes. Ce sont des antioxydants très puissants, antiagrégants plaquettaires, anti-inflammatoires, utilisés dans l'arthrose, le vieillissement de la peau, l'insuffisance veineuse, la rétinopathie en particulier diabétique ; ils diminuent la pression artérielle et ont des effets protecteurs contre les maladies oculaires liées à l'âge. Le Pycnogenol® se prend à la dose de 100 mg 2 fois par jour pendant plusieurs mois.
- Le **ginkgo biloba**, grande plante de la circulation artérielle, est également un neuroprotecteur des cellules ganglionnaires rétiniennes dans le glaucome en raison de sa capacité vasodilatatrice et ses propriétés antioxydantes. On l'utilise en EPS (1 cuillère à café par jour), ou en macérat mère (10 gouttes par jour), en teinture mère (50 gouttes par jour), en gélules d'extraits secs (1 ou 2 par jour).

• En gemmothérapie, plusieurs bourgeons permettent de protéger la rétine :

– le macérat d'**argousier**, *Hippophae rhamnoides*, a, par sa richesse en vitamines A, C, E et en flavonoïdes, de remarquables vertus antioxydantes qui ralentissent les processus de sénescence des tissus, et en particulier rétiniens ;

– le macérat de **myrtille**, *Vaccinium myrtillus*, agit sur la microcirculation artérielle et capillaire, protège les parois vasculaires en réduisant la perméabilité capillaire, diminue la fragilité des vaisseaux. La myrtille stimule la synthèse du collagène, augmente la capacité réparatrice de l'endothélium. Au niveau oculaire, elle régénère la rhodopsine, un pigment photosensible présent dans les cellules photoréceptrices de la rétine ;

– le macérat d'**arbre de Judée**, *Cercis siliquastrum*, en améliorant la microcirculation rétinienne et la nutrition des tissus est un antiscléreux.

Ces trois bourgeons se prennent en macérat mère, à raison de 10 gouttes par jour. Ils peuvent se prendre en alternance, 2 semaines par mois.

Traitements complémentaires

• en homéopathie, le *stannum metallicum D8* collyre Weleda, 2 gouttes 2 fois par jour dans les deux yeux donne de bons résultats ;

• l'acide alpha-lipoïque est une coenzyme de nombreuses réactions biologiques. C'est un puissant antioxydant, appelé antioxydant universel, et il est en particulier un protecteur du tissu nerveux, lutte contre le stress oxydatif et les effets néfastes des radicaux libres. Des études montrent qu'il pourrait avoir des effets positifs dans le glaucome. Il se prend en complément sous forme d'acide R-lipoïque, la forme la plus bioactive, 200 à 400 mg par jour ;

- une alimentation riche en antioxydants, de type méditerranéen, est recommandée.

GOITRE

› *Voir entrée « Hypothyroïdie », page 218.*

GOUTTE

› *Voir entrée « Hyperuricémie », page 214.*

GRIPPE

Maladie virale aiguë due à des virus *Influenzae*, elle évolue par épidémies hivernales. Elle est très contagieuse, le virus se transmettant par la toux, la salive, les mains. Elle se manifeste par une fièvre élevée, des frissons, des courbatures musculaires intenses, des maux de tête, une toux sèche, une grosse fatigue. Elle peut se compliquer de troubles digestifs, de bronchite ou de pneumopathie, de surinfection bactérienne. La fièvre dure de 4 à 5 jours, mais la toux et la fatigue peuvent persister 1 à 2 semaines. Comme dans toutes les maladies virales, les plantes médicinales sont extrêmement efficaces contre la grippe, ainsi qu'en prévention.

- L'aromathérapie trouve son indication de choix avec surtout quatre huiles essentielles antivirales puissantes, antibactériennes, énergétisantes, immunostimulantes : l'HE de ravintsara, *Cinnamomum camphora* ; l'HE d'eucalyptus radié, *Eucalyptus radiata* ; l'HE de laurier noble, *Laurus nobilis* ; l'HE de tea tree, *Melaleuca alternifolia*.

→ Dans un flacon de 10 ml, mettre : HE ravintsara 5 ml, HE eucalyptus radié 3 ml, HE laurier noble 2 ml ou HE tea tree 2 ml.

- **En prévention**, en période d'épidémie s'il y a de nombreux grippés autour de vous, mettre :
  – pour un **adulte** : 6 à 8 gouttes matin et soir sur le thorax pendant la période à risque ;
  – pour un **enfant de plus de 30 mois** : 4 ou 5 gouttes 2 fois par jour sur le thorax ;
  – pour un **bébé de mois de 30 mois** : 3 gouttes dans 3 gouttes d'huile végétale
  (amande douce ou macadamia) matin et soir en alternant le thorax et le dos.
- **En curatif**, en cas de grippe déclarée :
  – pour un **adulte** : 12 à 15 gouttes 6 à 8 fois par jour pendant 2 ou 3 jours ;
  – pour un **enfant** : 6 à 8 gouttes 6 à 8 fois par jour ;
  – pour un **bébé** : 5 gouttes dans 5 gouttes d'huile végétale (amande douce ou macadamia) en alternant les applications (thorax, dos, voûte plantaire).
- **En cas de surinfection bronchique** (*voir entrée « Bronchite aiguë », page 76*), ou utiliser l'huile essentielle d'origan, *Origanum compactum*, qui est une anti-infectieuse très puissante à large spectre d'action (virus, bactéries, parasites, *Candida*), immunostimulante. On la trouve en capsules dosées à 50 mg, facile à prendre à raison de deux capsules 2 ou 3 fois par jour au cours des repas. Ne pas donner chez les jeunes enfants.
- **En prévention**, pendant la période d'épidémie, on peut également utiliser l'huile de ravintsara seule, en mettant 2-3 gouttes tous les jours sous la plante des pieds tous les matins. Contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes.
- De nombreuses plantes peuvent être utilisées :
  – l'**échinacée**, *Echinacea purpurea*, est une formidable plante immunostimulante, anti-infectieuse

(antibactérienne, antivirale, avec une activité antigrippale démontrée), anti-inflammatoire. Elle est utile aussi bien en prévention qu'en curatif. Il faut éviter de la donner sur de longues périodes afin d'éviter, en stimulant trop le système immunitaire, de l'épuiser. Elle se prend sous forme liquide à garder dans la bouche un moment avant de l'avaler pour plus d'efficacité, EPS, teinture mère (20 à 100 gouttes par jour selon l'âge), extrait fluide, on la trouve aussi en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait. En prévention, associée au cyprès en EPS, elle est extrêmement efficace (1 cuillère à café par jour) ou en comprimés d'extrait (2 par jour), à prendre 10 jours par mois ou 5 jours par semaine en période d'épidémie ;

– le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, est une plante traditionnellement efficace dans les troubles veineux, décongestionnante, vasoconstrictrice. Grâce à un procédé d'extraction qui a concentré les oligomères proanthocyanidoliques OPC, le cyprès en EPS possède des propriétés antivirales très puissantes qui en fait un traitement de choix dans toutes les infections virales, toutes les infections ORL ou pulmonaires, et la grippe en particulier. Il se prend en association avec l'échinacée en prévention comme indiqué plus haut, et en curatif à raison d'une cuillère à café 3 ou 4 fois par jour ;

– la **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, est anti-inflammatoire, immunostimulante, antivirale, antibactérienne, antitussive, expectorante. Elle stimule les glandes surrénales et la production de cortisol. Elle est déconseillée en cas d'hypertension, sauf sous forme déglycyrrhizinée (mais elle est alors moins active). Elle se prend en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait secs (2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 à 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 à 3 fois

par jour). En infusion, 2 à 4 grammes de racines par tasse d'eau bouillante, 3 fois par jour ;

– le **sureau**, *Sambucus nigra*, est une plante antivirale très active sur les virus grippaux, réduisant rapidement les symptômes de la maladie. Également antibactérienne, elle est anti-inflammatoire et immunostimulante. En infusion, 2 cuillères à café de fleurs séchées par tasse, 2 ou 3 fois par jour, en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait, 1 ou 2 gélules ou comprimés 3 fois par jour, en teinture mère (20 à 50 gouttes 1 à 3 fois par jour), en EPS.

→ En pratique, je conseille en cas de grippe pour un adulte de prendre en EPS ⅓ de sureau, ⅓ de réglisse, ⅓ de cyprès, 1 cuillère à café dans ½ verre d'eau 3 fois par jour.

En cas de forte fièvre, les fleurs de la reine-des-prés, *Filipendula ulmaria*, sont riches en acide salicylique qui calme les courbatures musculaires. À associer avec les fleurs et les feuilles de bouillon-blanc, *Verbascum thapsus*, expectorant qui va aussi calmer la toux sèche et douloureuse.

→ Mettre 5 grammes de chaque plante dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes. Bien filtrer pour enlever les poils du bouillon-blanc et boire dans la journée. La reine-des-prés étant déconseillée chez les femmes enceintes, utiliser plutôt la matricaire ou camomille allemande.

Traitements complémentaires

• pour assainir l'atmosphère, utiliser quelques gouttes de ravintsara et d'eucalyptus radié dans un nébulisateur ou un diffuseur à ultrasons pendant 10 minutes, toutes les 2 heures. À éviter chez les asthmatiques. Préférer dans ce cas les huiles essentielles d'orange douce et de mandarine ;

- le chlorure de magnésium est un excellent antiviral. Diluer un sachet de 20 grammes dans 1,5 litre d'eau et prendre un verre toutes les 4 heures le 1er jour. Les jours suivants, diminuer les doses en fonction de l'état du patient, environ 2 verres par jour. Il a un effet indésirable laxatif, mais rapidement dégressif ;
- ne pas oublier le cuivre en oligo-élément, deux fois par jour dès les premiers symptômes de l'état grippal ;
- la prévention se fait par la prise, dès le mois d'octobre, d'*influenzinum 9CH* 4 doses : prendre 1 dose le matin à jeun, la 2e dose 8 jours après, la 3e dose 15 jours après la 2e, et la 4e dose dès le début de l'épidémie ;
- une prise régulière de probiotiques permet d'avoir un bon système immunitaire ;
- optimiser son taux de vitamine D dès le début de l'automne.

H

HALEINE

La mauvaise haleine ou halitose est un problème pas toujours facile à résoudre. Elle est souvent liée à un problème bucco-dentaire. Le microbiote buccal est d'une grande richesse, bactéries, champignons, virus, ne cohabitent pas toujours harmonieusement et un microbiote déséquilibré peut être à l'origine de nombreuses pathologies, gingivite, parodontopathie, carie dentaire, mycose buccale. La qualité et les caractéristiques de cette flore résultent en grande partie de l'hygiène buccale et de l'hygiène alimentaire. Le traitement de l'halitose doit bien sûr reposer sur le traitement de ces pathologies locales.

Un reflux gastro-œsophagien peut être également source de perturbation apportant dans la bouche des germes gastriques comme *Helicobacter pylori* qui se loge dans les plaques dentaires.

Souvent en cause mais oublié, un déséquilibre du microbiote intestinal avec putréfaction produit de l'hydrogène sulfuré qui peut provoquer une mauvaise haleine : les gaz intestinaux traversent la paroi intestinale, passent dans le sang et sont éliminés par les poumons. On peut souffrir d'halitose et avoir une bonne hygiène buccale. Pensez alors à l'intestin. Un mauvais fonctionnement hépatique peut également être en cause si aux ballonnements s'associent un état nauséeux, des migraines, une digestion très lente.

Chaque pathologie nécessite son traitement correspondant (*voir les entrées « Colite », page 109, « Candidose », page 95, « Gingivite », page 184, « Helicobacter pylori », page 194 et « Foie (Plantes du) », page 174*).

• Localement, les huiles essentielles peuvent améliorer l'haleine, ainsi que la digestion. Faire la préparation suivante :

– HE *Mentha arvensis*, menthe des champs 2 ml ;

– HE *Citrus limonum*, citron 1 ml ;

– HE *Pimpinella anisum*, anis vert 2 ml ;

– HE *Carum carvi*, carvi 2 ml ;

– solubilisant qsp 30 ml ;

– mettre 20 gouttes dans ½ verre d'eau et prendre 3 fois par jour après les repas après l'avoir gardé un moment dans la bouche avant de l'avaler.

Traitements complémentaires

• rééquilibrer son microbiote buccal par la prise de probiotiques buccaux spécifiques, une prise par jour pendant 2 mois, et ensuite régulièrement car les probiotiques ont une action passagère et doivent être pris sur de longues périodes ;

• pour le microbiote intestinal, utiliser des probiotiques et des prébiotiques sur plusieurs mois ;

• arrêt du tabac qui perturbe profondément l'écosystème buccal ;

• éviter les sucres rapides et les régimes alimentaires trop riches en protéines animales, source de dysbiose.

HELICOBACTER PYLORI

Helicobacter pylori est une bactérie de forme hélicoïdale (d'où son nom) qui vit dans l'estomac humain, en milieu acide. Elle affecte 50 % de la population mondiale. Elle est responsable de reflux gastro-œsophagiens, d'ulcères gastriques, de gastrites atrophiques, de cancers gastriques plus rarement. Elle augmente la production d'acide chlorhydrique par les cellules de l'estomac, et sécrète une enzyme, l'uréase, ainsi que des toxines, pouvant induire

une réaction inflammatoire de la muqueuse gastrique. La plupart du temps, sa présence est asymptomatique. Mais si elle est responsable de troubles digestifs, la bactérie peut alors être détectée lors de biopsies gastriques réalisées au décours d'une fibroscopie, par des tests sérologiques, ou par un test respiratoire à l'urée marqué au carbone 13. Le traitement associe deux antibiotiques et des antiacides (IPP) pendant 10 jours, souvent efficaces, mais les récidives sont fréquentes. Dans ce cas, il est impératif de traiter les plaques dentaires, réservoir de la bactérie qui va alors recoloniser l'estomac. Un détartrage chez le dentiste est impératif.

Des solutions alternatives aux antibiotiques existent heureusement en médecine naturelle.

- Les huiles essentielles sont en première ligne : faire préparer par une pharmacie spécialisée la formule suivante :
  - HE *Eugenia caryophyllus*, clou de girofle 20 mg (1 goutte) ;
  - HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol 20 mg ;
  - HE *Laurus nobilis*, laurier noble 20 mg ;
  - HE *Rosmarinus officinalis ct verbenone*, romarin à verbénone 20 mg ;
  - HE *Cinnamomum verum*, cannelle de Ceylan 20 mg ;
  - HE *Boswellia carterii*, encens 20 mg ;
  - excipient qsp une gélule à 300 mg ;
  - prendre 1 gélule matin et soir au repas pendant 10 jours puis 1 gélule par jour 3 semaines par mois pendant 2 mois.
- Le **gingembre**, *Zingiber officinale*, est un gastroprotecteur et un remarquable anti-infectieux, en particulier actif sur *Helicobacter pylori* dont il inhibe la croissance. De plus, les composés du gingembre (gingérols) inhibent la croissance des cellules cancéreuses de

l’estomac et de l’intestin. Il se prend en gélules d’extrait sec (1 ou 2 gélules 2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 3 fois par jour), en infusion (5 grammes de gingembre frais râpé pour 200 ml d’eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 2 ou 3 fois par jour), en huile essentielle (1 ou 2 gouttes par jour sur un support neutre).

- La **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, possède de remarquables propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses digestives. Elle est antalgique, cicatrisante, antiulcéreuse, immunomodulante, antivirale, antibactérienne et en particulier sur *Helicobacter pylori*, antifongique, antioxydante, cytoprotectrice. La glycyrrhizine, son principal principe actif, peut chez certains sujets provoquer une hypertension artérielle, une rétention hydrosodée avec des œdèmes. Pour éviter cela, faire des prises discontinues de réglisse (par exemple, 5 jours sur 7 ou 3 semaines par mois). La réglisse déglycyrrhiné est moins efficace. La réglisse est contre-indiquée chez les hypertendus, les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes. En décoction, mettre 2 à 4 grammes de racines séchées coupées en petits morceaux dans de l’eau froide, faire bouillir et laisser frémir 15 minutes, ou mettre 1 cuillère à café de poudre à infuser 10 minutes dans une tasse d’eau bouillante, 2 ou 3 tasses par jour. À prendre en gélules ou comprimés de plantes ou d’extrait sec (2 à 4 par jour), teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en association avec la mélisse.
- Il est nécessaire de restaurer la paroi gastrique et les cellules de l’estomac avec le gel d’*Aloe vera* qui possède des vertus cicatrisantes et réparatrices des muqueuses digestives. Prendre une cuillère à soupe matin et soir, en dehors des repas.
- Un champignon, ***Hericium erinaceus***, est protecteur et régénérateur de la muqueuse gastrique. Son action immunostimulante permet d’aider le système immunitaire à

éliminer *Helicobacter pylori*. Il se prend en gélules d'extrait, 1 ou 2 gélules par jour pendant 1 à 2 mois.

Traitements complémentaires

- l'argent colloïdal est un antibactérien très actif et trouve son indication dans le traitement d'*Helicobacter pylori*. Commencer par ½ cuillère à café à prendre à jeun ou ½ heure avant le repas 2 fois par jour et augmenter progressivement jusqu'à une cuillère à soupe avant le repas (rapidement après la prise du médicament, bouger le tronc vers la gauche, vers la droite, vers l'avant et vers l'arrière pour répartir sur l'ensemble de l'estomac) ;
- des probiotiques spécifiques (*Lactobacillus reuteri*) permettent de neutraliser la bactérie en formant avec *Helicobacter* des agrégats dans l'estomac, qui sont ensuite éliminés. Prendre 1 gélule ou comprimé matin et soir pendant 4 semaines ;
- les sulforaphanes des brocolis, radis noir, ont des effets bactéricides sur la bactérie. À consommer régulièrement.

HÉMORROÏDES

La crise hémorroïdaire est un phénomène congestif et inflammatoire, souvent très douloureux, des réseaux veineux hémorroïdaires ressemblant aux varices qui apparaissent sur les jambes. Deux localisations sont possibles en fonction des plexus veineux atteints, hémorroïdes internes ou externes.

Les stades cliniques vont de la congestion simple à la thrombose, c'est-à-dire la formation d'un caillot à l'intérieur de l'hémorroïde.

Les hémorroïdes sont des formations vasculaires normalement présentes au niveau du canal anal dès la naissance. Leur rôle physiologique est d'assurer l'obturation complète du canal. Ce sont des manifestations

anormales des hémorroïdes qui constituent la maladie hémorroïdaire. En effet, plusieurs facteurs se combinent pour provoquer le gonflement des hémorroïdes :

- comme une altération de la paroi vasculaire, les tissus deviennent plus lâches et se distendent à la pression sanguine ;
- associée à une augmentation de la pression dans le système veineux du petit bassin, conséquence d'une *congestion pelvienne* ;
- les causes de ce blocage de la fonction veineuse sont multiples : des causes purement locales comme la constipation et des déséquilibres de la flore intestinale, des défauts de la circulation de retour des membres inférieurs, la grossesse, des perturbations du système neurovégétatif qui contrôle la circulation du petit bassin.

Les manifestations cliniques sont multiples : douleurs, rectorragies, prurit, prolapsus hémorroïdaire, ce qui correspond à l'extériorisation des hémorroïdes internes, des faux besoins, des difficultés à la défécation.

Traitement de la crise hémorroïdaire aiguë

La mise en tension brusque des hémorroïdes, voire une thrombose hémorroïdaire, est source de douleurs, de saignements et nécessite un traitement rapide, local et général. Celui-ci fait appel à des plantes décongestionnantes, antispasmodiques, anti-inflammatoires, voire antihémorragiques et antithrombotiques (anticoagulantes).

- Le **marron d'Inde**, *Aesculus hippocastanum*, est la plante indispensable au traitement de la maladie hémorroïdaire, en phase aiguë comme lors du traitement au long cours. C'est un protecteur veineux, capillaire et lymphatique. Il contient de l'*aescine* qui a des propriétés anti-inflammatoires, antiœdémateuses et antiexsudatives. Elle

exerce également une action tonique sur la paroi veineuse, et diminue la viscosité sanguine.

Il n'a pas de contre-indication (sauf la grossesse). Vous pouvez donc l'utiliser sous forme de macérat glycériné (MG), ou de macérat mère.

- ***Aesculus hippocastanum*** bourgeons MG 1DH en flacon de 125 ml ;
- prendre au début 100 gouttes dans un ½ verre d'eau 3 ou 4 fois par jour ;
- dès amélioration, passer à 100 gouttes 2 fois par jour.

ou

- **macérat de marronnier**, 15 gouttes dans un peu d'eau 3 ou 4 fois par jour et dès amélioration passer à 15 gouttes matin et soir.

Il a de plus une action sur le système neurovégétatif car il augmente le bêta sympathique, ce qui va permettre le relâchement des sphincters veineux, libérant le système veineux emprisonné dans le petit bassin, et faisant ainsi dégonfler les dilatations hémorroïdaires.

- La **vigne rouge**, *Vitis vinifera*, est une grande plante anti-inflammatoire veineuse, antihémorragique, protectrice vasculaire.

Elle régule également les sécrétions œstrogéniques qui ont un rôle dans les hémorroïdes du syndrome prémenstruel, et peut être utilisée sans problème pendant la grossesse.

Également en gemmothérapie, à associer avec le marron d'Inde.

La décoction d'oignon

L'oignon, en plus de ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, diurétiques, est un grand décongestionnant pelvien. Il s'emploie en décoction dont voici le mode de préparation : mettre 3 oignons coupés en morceaux dans 1 litre d'eau très chaude, laisser macérer 3 heures. Filtrer.

Ajouter le jus d'un citron (pour améliorer le goût et pour ses effets sur la circulation veineuse), ainsi qu'un sachet de chlorure de magnésium 20 grammes (que vous trouverez en pharmacie). Conserver le tout au réfrigérateur.

Il faut prendre 1 verre matin et soir pendant 1 semaine. Cette préparation va améliorer très rapidement la douleur, les démangeaisons, la pesanteur et l'inflammation du petit bassin.

En cas de thrombose hémorroïdaire, ajouter le **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*. C'est un fluidifiant puissant, anticoagulant, anti-inflammatoire et un grand protecteur vasculaire. En macérat mère, prendre 10 gouttes 3 fois par jour pendant quelques jours.

Localement, les huiles essentielles sont très utiles. Vous pouvez confectionner vous-même un mélange également très actif avec de l'huile essentielle de **cyprès**, qui est un magnifique décongestionnant veineux, associée aux huiles essentielles de **lavande vraie**, de **sauge sclarée**, de **ciste ladanifère**.

- Dans 10 ml d'huile végétale de millepertuis, ou de calophylle ou de macadamia, mettre :

– 10 gouttes de ciste (HE *Cistus ladaniferus*) ;

– 10 gouttes de sauge sclarée (HE *Salvia sclarea*) ;

– 10 gouttes de lavande vraie (HE *Lavandula angustifolia*) ;

– 20 gouttes de cyprès (HE *Cupressus sempervirens*) ;

– appliquer localement sur les hémorroïdes 3 fois par jour.

Traitement de fond de la maladie hémorroïdaire

Une fois passé le coup de tonnerre que représente une poussée aiguë hémorroïdaire, voire une thrombose, il va être nécessaire :

- de corriger durablement les différents facteurs qui génèrent la congestion pelvienne ;

- de mettre en place un traitement durable par des plantes médicinales afin de rétablir un bon fonctionnement du système artério-veineux du petit bassin.

Deux plantes sont indispensables, à prendre ensemble ou en alternance, choisies pour leurs propriétés complémentaires. Ce sont le **mélilot** et le **marron d'Inde**, déjà utilisés dans la crise aiguë, mais cette fois-ci à moindre posologie et sur des durées de plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, est une grande plante de la circulation veino-lymphatique par ses propriétés anti-inflammatoires, antiœdémateuses, fluidifiantes. Il tonifie également la paroi veineuse, améliore la microcirculation et l'oxygénation cellulaire. Par son action sur le système neurovégétatif, il diminue l'alpha sympathique et donc la vasoconstriction veineuse. Il se prend en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules d'extraits secs (2 ou 3 par jour).

Deux autres plantes peuvent être également utilisées. Ce sont :

- La **vigne rouge**, *Vitis vinifera*, que l'on trouve en macérat glycériné, en EPS ou en gélules, et l'**hamamélis**, *Hamamelis virginiana*, en EPS ou en gélules. Elles ont de remarquables propriétés vénotoniques et sont des décongestionnants pelvien, mais n'ont pas d'action sur le système neurovégétatif.

Il peut être judicieux d'alterner ces différents traitements pour ne pas épuiser leurs effets, en changeant par exemple tous les deux mois.

La cure de citron

Pour renforcer durablement la paroi veineuse, il est fortement conseillé de pratiquer deux fois par an, pas plus,

au printemps et en automne, une cure de citron. La cure se déroule sur 20 jours. Mode de préparation :

- laver les citrons (bio de préférence, mais ce n'est pas obligatoire si vous avez du mal à en trouver) et les couper en deux. Les placer dans une casserole et recouvrir les citrons d'eau. Quand l'eau bout, faire cuire à petit feu pendant 3 minutes ;
- à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, écraser les citrons dans l'eau de cuisson, filtrer pour récupérer le jus et ajouter de l'eau en augmentant progressivement la quantité d'eau (200 cc, soit un verre au début et jusqu'à 1 litre à 1,5 litre pour 10 citrons) ;
- le jus est à consommer dans la journée, entre les repas.

Donc, prendre 1 citron le 1er jour, 2 citrons le 2e jour, 3 citrons le 3e jour, 4 citrons le 4e jour, 5 citrons le 5e jour, 6 citrons le 6e jour, 7 citrons le 7e jour, 8 citrons le 8e jour, 9 citrons le 9e jour, 10 citrons les 10e et 11e jours, puis redescendre d'un citron chaque jour jusqu'au 20e jour.

En plus de son effet sur la paroi veineuse et de son effet fluidifiant, la cure de citron est remarquable par son impact sur les glandes surrénales. Toutes les personnes qui font régulièrement cette cure de fruits ont noté un regain d'énergie parfois spectaculaire.

À noter que l'on peut faire également lors de la crise hémorroïdaire une cure de citron dite d'urgence, sur 10 jours : 2 citrons le 1er jour, 4 citrons le 2e jour, 6 citrons le 3e jour, 8 citrons le 4e jour, 10 citrons le 5e et le 6e jour, puis redescendre de 2 en 2 jusqu'au 10e jour.

Précautions : cette cure n'est pas indiquée chez la femme enceinte, ni chez les personnes prenant des anticoagulants en raison des propriétés fluidifiantes du citron.

Traitements complémentaires

- *renforcer la paroi veineuse* par une alimentation de type méditerranéen riche en fruits et légumes amenant des

polyphénols bénéfiques ;

- *rééquilibrer la flore intestinale* par la prise régulière de pré- et probiotiques ;
- *traiter la constipation* par la prise de psyllium ou de graines de lin qui apportent des mucilages permettant la réhydratation des selles, et par l'amélioration du fonctionnement hépatique et pancréatique, grâce à l'artichaut, le radis noir, la fumeterre ;
- *limiter les épices*, *le tabac*, *l'alcool*, *le café*, *le thé* et donc diminuer tous les facteurs de sursollicitation du système neurovégétatif, l'alpha sympathique surtout ;
- *faire une rééducation de la statique et de la dynamique du petit bassin*, par l'ostéopathie et la kinésithérapie ;
- *lutter contre la sédentarité* qui est le meilleur ami de la congestion pelvienne. Il faut réintroduire le mouvement dans votre vie : il n'est pas nécessaire de se mettre au semi-marathon, mais marcher 30 minutes par jour apporte déjà des bénéfices pour la santé, et le sang retenu dans le petit bassin peut enfin circuler. Les meilleurs sports sont la marche, la gymnastique, la natation. Le yoga, le tai-chi ou le Pilates sont aussi très conseillés.

HÉPATITE

L'hépatite virale est une inflammation aiguë du foie provoquée par la multiplication de virus dans les cellules du foie, les hépatocytes. Cela se traduit par le jaunissement de la peau et des conjonctives (ictère), de la fièvre, des selles décolorées, des nausées, vomissements, douleurs abdominales, et une fatigue intense. Les virus de l'hépatite A et E se transmettent par voie oro-fécale ou alimentaire, et donnent des infections aiguës qui ne se chronicisent pas et guérissent spontanément en quelques semaines.

Par contre, les virus des hépatites B et C, à transmission par voie sanguine, donnent des infections chroniques qui passent la plupart du temps complètement inaperçues mais peuvent conduire à de graves complications comme une cirrhose ou un cancer du foie. Elles sont découvertes généralement lors d'un examen biologique systématique par une élévation anormale des transaminases. Heureusement, 90 % des personnes atteintes par l'hépatite B guérissent spontanément.

Il n'existe actuellement aucun traitement réellement efficace de l'hépatite B, qui doit être prolongé de manière indéfinie avec une tolérance très médiocre. Par contre, le traitement de l'hépatite C a bénéficié de progrès spectaculaire avec de nouveaux antiviraux bien tolérés (contrairement aux anciens), avec des taux de guérisons annoncés de 95 à 100 %, mais pour des coûts qui restent élevés.

Dans les hépatites aiguës, le traitement phytothérapique permet de réduire considérablement le délai de guérison. Pour les formes chroniques, la prise en charge avec la médecine naturelle permet, sinon de guérir, d'éviter les complications.

Traitement des hépatites aiguës

- Le **desmodium** est la plante reine du traitement des hépatites. Cette plante africaine, découverte par les D^rs^ Pierre et Anne-Marie Tubery, médecins dans un hôpital de brousse au Cameroun, est une légumineuse herbacée qui pousse à l'état sauvage en s'enroulant autour des troncs des palmiers à huile ou des cacaoyers. Le desmodium est hépatoprotecteur, il régénère les cellules hépatiques des dommages causés par les virus, mais aussi les médicaments, l'alcool, les chimiothérapies et il normalise rapidement les transaminases... Il faut utiliser en priorité la décoction, mettre 6 à 10 grammes dans 1 litre d'eau, faire bouillir 15 minutes et boire dans la journée.

Seul problème, un goût pas toujours agréable. Il faut privilégier les formes liquides, aqueuses ou hydroalcooliques, ou en solution glycérinée (EPS), plus concentrées en principes actifs.

→ Par exemple en EPS, 1 cuillère à café matin et soir jusqu'à normalisation des transaminases.

- Les huiles essentielles sont aussi extrêmement performantes dans les hépatites aiguës. Ce sont les HE de **basilic exotique**, *Ocimum basilicum* ; le **lédon du Groenland**, *Ledum groenlandicum* ; le **ravintsara**, *Cinnamomum camphora ct cineole* ; le **thym à thujanol**, *Thymus vulgaris ct thujanol* ; le **romarin à verbénone** *Rosmarinus officinalis ct verbenone*. Faire la préparation suivante :

  – HE *Ocimum basilicum*, basilic 2 ml ;
  – HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara 2 ml ;
  – HE *Thymus vulgaris ct thujanol*, thym à thujanol 1 ml ;
  – HE *Ledum groenlandicum*, lédon du Groenland 1 ml ;
  – HE *Rosmarinus officinalis ct verbenone*, romarin à verbénone 1 ml ;
  – solubilisant qsp 30 ml ;
  – prendre 20 gouttes dans ½ verre d'eau au cours d'un repas matin et soir ;
  – autrement, si vous n'avez pas de pharmacie spécialisée près de chez vous, mettre 1 goutte de lédon du Groenland + 1 goutte de romarin à verbénone + 1 goutte de ravintsara dans une cuillère à café d'huile végétale (olive, colza, sésame) à prendre 2 ou 3 fois par jour.

Traitement des hépatites chroniques

Dans le cadre des hépatites B et C, le **desmodium** reste bien sûr le traitement systématique, une prise par jour, sous forme liquide. Mais dans une pathologie chronique, il

peut se prendre aussi en gélules ou comprimé d'extrait sec, 1 ou 2 par jour, sur de longs mois.

On va l'épauler avec une autre plante protectrice du foie **:**

Le **chardon-Marie**, *Carduus marianus*, dont le principal composant du fruit est la silymarine, qui a fait ses preuves dans le traitement de l'intoxication à l'amanite phalloïde, au paracétamol. Il fait baisser les transaminases et les gamma GT. Il est de plus anti-inflammatoire. On peut le prendre en teinture mère, en gélules, en EPS où il peut être avantageusement associé au desmodium, les deux plantes étant complémentaires car elles permettent la cicatrisation des cellules hépatiques.

Faire régulièrement un drainage doux du foie avec l'**aubier de tilleul sauvage du Roussillon**, *Tilia sylvestris*, que l'on trouve aussi sous le nom de Gravelline®. La plante est antispasmodique, anti-inflammatoire et s'emploie en décoction :

→ Mettre 40 grammes (2 bâtonnets) dans un litre d'eau. Faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes et laisser infuser 1 heure. Boire 2 tasses par jour 2 semaines par mois.

- L'aromathérapie est également très performante avec les huiles essentielles protectrices du foie que sont le lédon du Groenland, le basilic, et le romarin à verbénone. Faire préparer par une pharmacie :

  – HE *Ledum groenlandicum*, lédon du Groenland 3 ml ;

  – HE *Ocimum basilicum*, basilic 3 ml ;

  – HE *Rosmarinus officinalis ct verbenone*, romarin à verbénone 3 ml ;

  – solubilisant qsp 30 ml ;

  – prendre 20 gouttes matin et soir 20 jours par mois ;

  – ou prendre 2 gouttes d'huile essentielle de basilic tous les matins sur un peu de miel.

• La gemmothérapie est indispensable par ses propriétés de protection et de cicatrisation de la cellule hépatique, mais elle est aussi utilisable dans les complications de l'hépatite qui sont la fibrose progressive et la cirrhose.

– le macérat de **radicelles de seigle** a une action protectrice et régénératrice des cellules hépatiques, et diminue les transaminases ;

– le macérat de **radicelles de maïs** a les mêmes propriétés et les deux macérats peuvent être utilisés, en macérat mère, en alternance, 10 gouttes par jour 2 semaines par mois chacun ;

– également le macérat de jeunes pousses de **romarin**, grand remède du foie par son action de régénérescence, et ses propriétés antioxydantes, que l'on peut associer avec le macérat de bourgeons de l'**érable champêtre**, qui en plus de son action sur le foie est un stimulant immunitaire et antiviral, en particulier sur le virus de l'hépatite C. Également en alternance 2 semaines par mois de chaque macérat. Les hépatites virales chroniques nécessitant des traitements de longues durées, il est préférable d'alterner régulièrement les remèdes.

• La mycothérapie est également très performante dans le traitement des hépatites virales.

– le **shiitake**, *Lentinula edodes*, est un champignon hépatoprotecteur. Il améliore la fonction hépatique et comme beaucoup de champignons médicinaux il est antiviral, particulièrement contre les virus des hépatites B et C. Il est de plus immunomodulateur, permettant au système immunitaire de combattre les virus ;

– le **reishi**, *Ganoderma lucidum*, est également un grand antiviral, bloquant la réplication des virus des hépatites A et B, et régule aussi l'immunité.

Les deux champignons se prennent en gélules de plantes, 2 ou 3 gélules par jour ou en extraits, 1 ou 2 gélules par jour ;

– la **pleurote**, *Pleurotus ostreatus*, a aussi montré une efficacité contre le virus de l'hépatite C.

Traitements complémentaires

- dans les hépatites aiguës, associer un traitement homéopathique, lui aussi extrêmement efficace : *phosphorus 15CH* ; prendre 5 granules 2 fois par jour pendant 10 jours, puis 1 fois par jour pendant 15 jours ;
- le sélénium protège du cancer du foie, complication majeure des hépatites virales chroniques. Prendre 200 µg de sélénium au long cours ;
- et bien sûr, éviction de l'alcool et alimentation pauvre en graisses saturées.

HERPÈS

Infection virale très contagieuse, l'herpès se manifeste par l'apparition de bouquet de vésicules douloureuses. On distingue l'*herpès labial*, dû au virus VHS-1, le plus répandu, qui touche les lèvres, le pourtour de la bouche, la joue, l'intérieur du nez et parfois les yeux et la cornée, et l'*herpès génital*, dû principalement au virus VHS-2, maladie sexuellement transmissible. Après la primo-infection, le virus persiste toute la vie, bien à l'abri dans les ganglions nerveux correspondant à la zone infectée. Affection le plus souvent désagréable mais bénigne, la maladie peut devenir problématique par la fréquence des récurrences, réalisant une vraie maladie herpétique et traduisant un important déséquilibre du système immunitaire.

Les récurrences se produisent à l'occasion d'un stress, physique ou psychique, produisant une brusque défaillance des glandes surrénales et du cortisol, notre hormone du

stress. Une maladie infectieuse, une exposition au soleil, un état anxieux intense, les règles, peuvent déclencher une poussée.

De nombreuses plantes ont des propriétés antivirales et anti-inflammatoires, mais il faut insister sur l'importance du traitement du terrain (*voir la notion de terrain dans les grands principes de la phytothérapie, page 15*), très souvent altéré dans les formes récidivantes.

Traitement général

- le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, très riche en tanins, dont les proanthocyanidines qui ont montré de grandes propriétés antivirales limitent la réplication virale et induisent la lyse des virus. Il est également anti-inflammatoire, immunostimulant, reconstituant. On le trouve en teinture mère, en gélules de plantes, mais les EPS sont à privilégier dans cette indication en raison de leur procédé d'extraction qui concentre les tanins ;
- la **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, possède également des propriétés antivirales sur les herpès-virus, est anti-inflammatoire, immuno-stimulante, et soutient la glande surrénale. À utiliser de manière discontinue (par exemple 5 jours par semaine) en raison du risque d'hypertension. On la trouve en gélules d'extraits, en teinture mère, en EPS ;
- l'**astragale**, *Astragalus membranaceus*, grande plante de la pharmacopée chinoise, antivirale, immunostimulante, antioxydante, entre autres propriétés. L'astragale est une plante adaptogène, donc une plante d'action profonde de rééquilibrage du terrain désadapté.

Ces trois plantes se prennent sur plusieurs mois, en alternant toutes les deux semaines, ou peuvent être associées.

Les huiles essentielles sont incontournables dans les pathologies virales.

- Le **ravintsara**, *Cinnamomum camphora ct cineole*, le **niaouli**, *Melaleuca quinquenervia*, le **thym à thujanol**, *Thymus vulgaris ct thujanol*, sont les piliers du traitement de fond. Si vous avez la chance d'avoir une pharmacie spécialisée à côté de chez vous, faites préparer la solution suivante :
  - HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara 2 ml ;
  - HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 2 ml ;
  - HE *Thymus vulgaris ct thujanol*, thym à thujanol 1 ml ;
  - solubilisant qsp 30 ml ;
  - prendre 20 gouttes 2 fois par jour dans de l'eau au cours des repas 3 semaines par mois, pendant 6 mois ;
  - autrement, prendre une goutte de chaque huile dans une cuillère à café d'huile d'olive, ou de miel (de thym de préférence).
- La mycothérapie : également très utiles dans les affections virales, les champignons médicinaux sont une indication de choix.
  - Le **shiitake**, *Lentinula edodes*, est un champignon comestible de la pharmacopée asiatique. Il est régulateur du système immunitaire et possède des propriétés antivirales (en particulier sur le virus herpétique), antioxydantes, anti-inflammatoires. Il se prend en gélules de poudre ou d'extraits secs, 2 ou 3 gélules par jour sur de longues périodes.
- Soutien des glandes surrénales : indispensable dans les récurrences herpétiques, celles-ci sont symptomatiques d'une insuffisance cortico-surrénalienne.
  - les bourgeons de **cassis** en gemmothérapie sont des immunomodulateurs, anti-inflammatoires, stimulants par leur action régulatrice du cortisol. Ils se prennent en macérat glycériné 1DH (100 gouttes le matin) ou en macérat mère (10 gouttes le matin) ;

– la cure de **citron** sur 20 jours (*voir entrée « Hémorroïdes », page 196*) stimule les surrénales, à faire 2 fois par an au printemps et à l'automne.

- Les poussées d'herpès au moment des règles sont liées à une insuffisance en progestérone, suivie d'une hyperœstrogénie relative responsable d'une congestion pelvienne. Prendre en deuxième partie du cycle des plantes comme l'alchémille ou l'achillée millefeuille.

Traitement local

Indispensable lors d'une poussée aiguë pour soulager les douleurs, en utilisant le **cyprès** et la **mélisse**, également grande plante antivirale, en EPS, 30 ml du mélange. Appliquer sur les vésicules avec un coton-tige 5 à 6 fois par jour.

On peut également utiliser les huiles essentielles de **ravintsara** 1 goutte + **niaouli** ou **tea tree**, 1 goutte à appliquer pures 5 ou 6 fois par jour ou **Tégarome®**, 2 gouttes sur un coton-tige plusieurs fois par jour.

- Lors d'une poussée d'herpès génital, faire la préparation suivante :
  – HE *Salvia officinalis*, sauge officinale ;
  – HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli ;
  – HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
  – 3 gouttes de chaque dans 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis. Appliquer 3 ou 4 fois par jour.

Traitements complémentaires

- le traitement homéopathique de la crise passe par la prise de *vaccinotoxinum 9CH*, 1 dose matin et soir pendant 3 jours dès le début des symptômes. Associer *rhus toxicodendron 15CH*, 10 granules 3 fois par jour ;
- éviter les contacts oraux, n'embrasser personne lors d'une poussée aiguë, le risque de contagion existe jusqu'à ce que les vésicules soient sèches. Éviter les rapports sexuels lors

d’un accès d’herpès génital, autrement port du préservatif obligatoire ;

- appliquer sur les lèvres un baume protecteur filtrant lors des expositions au soleil ;
- adopter une alimentation saine avec beaucoup de fruits et légumes pour booster le système immunitaire.

HIRSUTISME

› *Voir entrée « Alopécie », page 45.*

HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

La problématique de l’hypercholestérolémie, qui serait responsable de la plupart des pathologies cardiovasculaires, est hautement polémique. Plus de 7 millions de Français consomment quotidiennement des médicaments anticholestérol (statines entre autres), ce qui montre bien que la théorie du cholestérol, tueur de nos sociétés, est encore majoritaire. Les patients qui arrêtent leur traitement sont menacés par leur médecin d’une mort rapide. Le cholestérol boucherait les artères, et les statines les nettoieraient. J’ai déjà montré (*voir entrée « Athérosclérose », page 69*) que le cholestérol ne représente que 10 % de la plaque d’athérome, le reste étant du tissu fibreux et calcifié qui s’accumule sur une lésion de la paroi vasculaire. Ce sont des caillots de sang qui bouchent les artères lors des infarctus du myocarde ou des AVC, pas le cholestérol. De nombreux chercheurs dans le monde, hélas peu écoutés, s’élèvent contre cette théorie dominante du cholestérol tueur, en particulier le D^{r} de Lorgeril, cardiologue, chercheur au CNRS, auteur de nombreux ouvrages. Car le cholestérol est indispensable à la vie, à l’origine des hormones sexuelles, de la vitamine D, du cortisol, de la coenzyme Q_{10}, de la structure de nos cellules et de leur communication, du fonctionnement du cerveau. Il

n’y a pas de mauvais ou de bon cholestérol, car ce qui est mesuré dans les analyses biologiques ce sont les transporteurs, les lipoprotéines, comme les LDL qui transportent le cholestérol du foie, où il est fabriqué, vers les cellules qui en ont besoin, et les HDL qui ramènent le cholestérol vers le foie. Car c’est cet organe qui régule à 80 % le cholestérol. De multiples études montrent la toxicité et la dangerosité des statines (douleurs musculaires, augmentation du risque de diabète, de cancer, de déclin cognitif), et leur prescription systématique permet aux médecins, tétanisés par les recommandations officielles, de ne pas aborder les véritables facteurs de risque des maladies cardiovasculaires que sont les habitudes de vie : le tabac, le stress, la sédentarité et surtout l’alimentation qui joue un rôle majeur. Un régime alimentaire de type méditerranéen diminue de 30 % à 50 % les risques d’accidents cardiovasculaires dans plusieurs études, bien au-delà des effets des statines. Modifier son mode de vie est plus efficace et moins dangereux que de prendre des médicaments.

Si vous avez, malgré tout, des doutes et des inquiétudes sur le rôle potentiellement néfaste d’une hypercholestérolémie (la pression des médecins est énorme), la phytothérapie offre des solutions et des bienfaits indéniables dans la régulation du cholestérol, par les nombreuses plantes qui normalisent la fonction hépatique. Les acides biliaires, constituants majeurs de la bile, sont synthétisés à partir du cholestérol, sécrétés dans l’intestin où ils jouent un rôle essentiel dans l’absorption des lipides, et sont ensuite réabsorbés et retournent au foie par le cycle entéro-hépatique.

Oubliez la levure de riz rouge qui n’est autre qu’une statine naturelle.

- De très nombreuses plantes régulent le métabolisme du cholestérol, le choix est large : le **curcuma**, *Curcuma*

longa, qui de plus par son effet anti-inflammatoire protège le système cardiovasculaire ; le **pissenlit**, *Taraxacum officinalis* ; l'**astragale**, *Astragalus mongholicus* ; l'**avoine**, *Avena sativa* ; l'**artichaut**, *Cynara scolymus* ; le **radis noir**, *Raphanus niger* ; le ***Chrysanthellum americanum*** ; le **romarin**, *Rosmarinus officinalis* ; l'**aubier de tilleul**, *Tilia sylvestris* ; la **fumeterre**, *Fumaria officinalis* ; l'**olivier**, *Olea europaea*.

En cas de déficit en acides biliaires, la **betterave**, *Beta vulgaris*, et la **matricaire** ou **camomille allemande**, *Matricaria recutita*, augmentent leur synthèse.

- En gemmothérapie, en plus des jeunes pousses d'olivier et de romarin, les bourgeons de **noyer**, *Juglans regia*, normalisent la sécrétion d'insuline, diminuent la glycémie, le cholestérol et les triglycérides.

→ En pratique, associer 2 plantes et faire des cures de 3 semaines par mois, en alternant les différentes plantes régulièrement. Elles se prennent sous différentes formes selon les plantes : gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec, en extrait liquide hydroalcoolique, en teinture mère, en EPS, en macérat glycériné 1DH ou macérat mère, en infusions.

- L'aromathérapie est également performante pour diminuer le cholestérol. Préparer la synergie suivante :
  - HE *Rosmarinus officinalis ct verbenone*, romarin à verbénone 3 ml ;
  - HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 1 ml ;
  - HE *Daucus carota*, carotte 2 ml ;
  - HE *Ocimum basilicum*, basilic 2 ml ;
  - solubilisant qsp 30 ml ;
  - prendre 20 gouttes matin et soir dans un peu d'eau, 3 semaines par mois, faire un traitement de 3 mois à renouveler.

- Mais est-il vraiment utile de faire baisser son taux de cholestérol ? L'augmentation du cholestérol après la cinquantaine, souvent constatée, est un processus adaptatif, l'organisme mettant à la disposition des cellules un surplus de cholestérol pour faire face au vieillissement de nos cellules, à la baisse de nos sécrétions hormonales. La baisse fréquente de l'activité de la thyroïde, grande régulatrice du métabolisme des lipides est aussi certainement en cause.

Traitements complémentaires

- la mise en place d'un régime alimentaire de type méditerranéen est indispensable, ainsi qu'une modification de l'hygiène de vie (*voir entrée « Athérosclérose », page 69, ainsi que « Annexes », page 385*) ;
- en oligothérapie, le chrome et le cuivre sont des complémentaires intéressants.

HYPERHYDROSE

L'hyperhydrose désigne un phénomène de transpiration excessive, une hypersudation. Elle est parfois secondaire à une affection endocrinienne (hyperthyroïdie, diabète, ménopause), neurologique, tumorale, infectieuse, et dans ce cas souvent généralisée, mais elle est le plus souvent localisée, au niveau des aisselles, des mains, des pieds, du front. Mains moites en permanence, vêtements trempés, fortes odeurs de transpiration du fait de l'action des bactéries qui transforment la sueur, l'hyperhydrose peut être très handicapante sur le plan social. La macération des pieds ou des aisselles peut aussi favoriser les surinfections mycosiques.

La dérégulation du système neurovégétatif autonome est au cœur de la problématique de l'hyperhydrose. Le plus souvent, il s'agit d'un sujet vagotonique, avec un parasympathique trop fort, qui se couvre de sueurs à la

moindre émotion, les mains et les pieds sont chauds et moites. Il se présente souvent comme un sujet introverti, inhibé, timide. Moins souvent, il peut s'agir d'un excès du système sympathique, ce système nerveux de l'action et du stress. Dans ce cas, la peau est sèche et froide avec des sueurs réactionnelles froides au niveau des aisselles, des mains, des pieds. La sueur généralisée se voit surtout à l'effort. Mais souvent coexistent des perturbations des deux systèmes dans cette pathologie.

Les traitements classiques sont peu efficaces, et en dernier recours les chirurgiens pratiquent la sympathectomie thoracique qui consiste à détruire les ganglions du nerf vague, avec les conséquences irréversibles que cela peut entraîner. Heureusement, les plantes médicinales sont de formidables régulatrices du système neurovégétatif, et en particulier les huiles essentielles.

- L'HE de **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, l'HE de **marjolaine des jardins**, *Organum majorana*, l'HE d'**estragon**, *Artemisia dracunculus*, rééquilibrent les dystonies neurovégétatives, ainsi que la **mélisse**, *Melissa officinalis*, anxiolytique, indiquée dans l'hyperémotivité, que l'on peut prendre en teinture mère, gélules ou comprimés d'extrait sec, EPS. Je prescris la préparation suivante, très efficace :
  - HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
  - HE *Origanum majorana*, marjolaine des jardins 1 ml ;
  - HE *Artemisia dracunculus*, estragon 1 ml ;
  - EPS mélisse qsp 150 ml ;
  - prendre 1 cuillère à café dans un peu d'eau chaque jour.
- Autre possibilité, en infusion : mettre 5 grammes de pavot de Californie, *Eschscholozia californica*, 10 grammes de feuilles de mélisse, 10 grammes de feuilles de marjolaine dans 1 litre d'eau. Éteindre le feu et laisser infuser 30 minutes. Prendre 2 tasses par jour.

- La **sauge**, *Salvia officinalis*, utilisée dans les bouffées de chaleur de la ménopause, est une grande plante antisudorale. Elle modère les glandes sudorales et la transpiration excessive. En gélules de plantes ou d'extrait sec (2 ou 3 gélules par jour), en teinture mère (40 à 80 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour). En infusion, mettre 2 cuillères à café dans une tasse d'eau frémissante, laisser infuser 10 minutes, 1 ou 2 fois par jour. En huile essentielle, éviter la sauge officinale, neurotoxique, et utiliser l'HE de sauge sclarée, *Salvia sclarea*, 1 ou 2 gouttes sublinguales par jour. Contre-indication : les cancers hormonodépendants.
- Les hydrolats, eau de distillation des huiles essentielles, sont plus faciles à utiliser car ils n'ont aucune contre-indication et sont très utiles dans cette recommandation. Faire le mélange suivant :
  – hydrolat de rose de Damas 50 ml ;
  – hydrolat de sauge officinale 50 ml ;
  – hydrolat de menthe poivrée 50 ml ;
  – hydrolat de ciste ladanifère 50 ml ;
  – mettre 1 cuillère à soupe du mélange dans 1 litre d'eau à boire durant la journée.
- Pour un usage local, faire confectionner la préparation suivante qui diminue la transpiration de manière efficace et, par ses effets antibactériens et anti-inflammatoires, empêche le développement des mycoses.
  – HE *Pogostemon cablin*, patchouli 2 ml ;
  – HE *Pelargonium asperum*, géranium 2 ml ;
  – HE *Cistus ladaniferus*, ciste ladanifère 2 ml ;
  – HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 2 ml ;
  – gel neutre qsp (quantité suffisante pour) 100 ml ;
  – 1 application le matin sur les aisselles et 2 fois par jour sur les pieds.

- La décoction d’écorce de chêne est également très efficace : 100 grammes d’écorce de chêne moulue ; mettre 1 cuillère à soupe dans 1 litre d’eau, faire bouillir 10 minutes et utiliser en bain de pieds tiède pendant 20 à 30 minutes. À faire 2 fois par semaine.

Traitements complémentaires

- porter des chaussures en cuir pour une meilleure aération et des chaussettes en coton ou en laine ;
- choisir des vêtements en tissus naturels (coton, laine, soie) qui permettent à la peau de respirer ;
- éviter les antitranspirants qui bloquent les glandes sudorales ;
- l’acupuncture, la sophrologie sont des approches intéressantes.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

L’hypertension artérielle se définit par une augmentation anormale de la pression exercée sur la paroi des artères, supérieure à 140/90 mmHg. Dans la grande majorité des cas (90 %), l’hypertension est dite essentielle car on ne retrouve pas de causes précises, mais en fait l’hypertension est une maladie multifactorielle : génétique, mauvaise hygiène de vie avec une alimentation déséquilibrée (excès de sel, de graisses saturées, de sucre, d’alcool, de café), le tabac, le surpoids et l’obésité, le diabète, une activité physique insuffisante et le stress.

Dans 10 % des cas, l’hypertension est secondaire à un problème rénal ou endocrinien, la prise de médicaments (pilule contraceptive).

Dans tous les cas, l’hypertension artérielle survient chez des individus qui présentent un déséquilibre du système neurovégétatif qui assure le tonus vasculaire général. Le pronostic de l’hypertension est lié au risque qu’elle fait

peser sur les organes, avec un retentissement sur le rein, le cerveau (AVC), le cœur, l'œil, les vaisseaux. Les hypertendus sont très souvent asymptomatiques, l'hypertension est alors découverte lors d'un examen systématique. Elle peut aussi se manifester par des céphalées, des vertiges, une fatigue, des palpitations. Il existe actuellement de nombreux médicaments antihypertenseurs très efficaces mais qui exposent à de nombreux effets secondaires.

Les traitements naturels, associés à des mesures hygiéno-diététiques indispensables, permettent d'éviter le passage aux antihypertenseurs. En cas de traitement déjà instauré, ils peuvent permettre la diminution de ceux-ci.

- L'**aubépine**, *Crataegus oxyacantha*, est incontournable dans les maladies cardiovasculaires et l'hypertension artérielle. Elle est hypotensive, vasorelaxante mais aussi tonicardiaque, et augmente donc la force de contraction du cœur. Elle est antiarythmique, augmente la vascularisation du cœur, diminue l'agrégation des plaquettes, est antioxydante, anti-inflammatoire, diminue les lipides sanguins, a une action diurétique. Elle est sédative et protectrice du cerveau. L'aubépine est le bêta-bloquant (ou bêta-régulateur) de la phytothérapie et remplace avantageusement, sans effets secondaires, les bêta-bloquants des cardiologues grâce la multiplicité de ses actions. Le système neurovégétatif est le système autonomisé qui contrôle tout le fonctionnement de notre organisme, il a un rôle majeur dans la régulation du système cardiovasculaire, accélérant ou ralentissant le rythme cardiaque, provoquant la dilatation ou la vasoconstriction des vaisseaux, etc. Le parasympathique est notre système de repos, et le sympathique régule l'action, avec l'alpha et le bêta, donc il accélère le cœur, augmente la tension. Ainsi, il faut diminuer l'action du

système sympathique dans la prise en charge de l'hypertension.

L'aubépine se prend sous forme de macérat glycériné 1DH (50 à 100 gouttes 2 fois par jour), de macérat mère (10 à 15 gouttes par jour), d'EPS (1 cuillère à café par jour), de gélules d'extraits de plante (2 ou 3 gélules par jour).

- L'**olivier**, *Olea europaea*, commun autour de la Méditerranée et arbre nourricier des grandes civilisations antiques, symbole de paix et de sagesse, de régénération et de fécondité, a de tout temps été cultivé pour son huile mais l'utilisation des feuilles pour leurs vertus médicinales est beaucoup plus récente, surtout pour leur effet dans l'hypertension artérielle.

L'huile d'olive est l'un des piliers du fameux régime crétois (disons maintenant plutôt le régime méditerranéen), de nombreuses études ayant montré son effet protecteur sur le système cardiovasculaire.

La feuille de l'olivier contient de très nombreux principes actifs, le composé majoritaire est l'oleuropéoside. Il faudra attendre le milieu du XX^{e} siècle pour connaître les vertus hypotensives puissantes des feuilles d'olivier. De nombreuses études ont montré qu'elles agissent par la synergie de nombreux mécanismes : inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, et effet de vasodilatation en particulier. De plus, les feuilles d'olivier sont diurétiques et ont également une action bêta-bloquante, elles sont donc antiarythmiques, ralentissent le cœur. Ce sont des antioxydants majeurs, anti-inflammatoires, antiagrégants plaquettaire. Elles font baisser le cholestérol, régulent la glycémie, diminuent l'acide urique.

On peut prendre l'olivier sous diverses formes : infusions de plantes, à raison d'une cuillère à soupe de feuilles pour une tasse, 2 ou 3 fois par jour, macérat mère 10 à 15 gouttes par jour, macérat glycériné 1DH (50 à

100 gouttes par jour), EPS 1 ou 2 cuillères à café par jour, gélules de poudre ou d'extraits secs 2 ou 3 gélules par jour.

→ L'association de ces deux plantes est très intéressante. Par exemple :

- mélanger les deux flacons de *Crataegus oxyacantha* bourgeons MG 1DH 125 ml et d'*Olea europaea* JF MG 1DH 125 ml et prendre 100 gouttes du mélange matin et soir dans un peu d'eau ;
- ou en EPS aubépine/olivier qsp 150 ml, prendre 1 cuillère à café par jour ;
- ou olivier feuilles 100 grammes + aubépine fleurs 100 grammes, mettre 2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau, infuser 10 minutes et boire dans la journée.

• L'**ail**, *Allium sativum*, est sans doute la plus ancienne plante médicinale cultivée. Le bulbe est très riche en composés soufrés qui varient considérablement en fonction de l'origine géographique, de la variété, de l'époque de la récolte. L'alliine (inodore) et l'allicine (odorante) sont les deux composés majeurs de l'ail mais l'allicine n'existe pas dans le bulbe. Car c'est seulement lorsque l'ail est coupé ou écrasé ou broyé qu'une enzyme transforme alors l'alliine en allicine, puis en composés sulfurés volatils. Seule la poudre d'ail permettrait de conserver tous ces composés, les autres formes en renfermeraient sous diverses proportions et seraient donc moins intéressantes dans leurs indications médicinales. L'ail a de très nombreuses propriétés : il est hypertenseur, diminue le cholestérol, la glycémie, c'est un antiagrégant plaquettaire et anticoagulant. L'ail est donc un excellent traitement complémentaire dans les maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle modérée, athérosclérose, troubles du rythme cardiaque) et métaboliques à risque cardiovasculaire, comme le diabète, l'obésité. On peut le prendre sous forme d'ail frais, 1 ou 2 gousses par jour, mais surtout en gélules de poudre

(300 mg de poudre équivalent à 1 gramme d'ail frais) à raison de 3 gélules par jour.

Mais attention, l'ail présente de nombreuses précautions d'emploi : les troubles de la thyroïde (hypo- et hyperthyroïdie), l'asthme, l'ulcère gastrique, et attention à l'association avec les anticoagulants. Il peut entraîner des troubles digestifs chez les personnes sensibles. L'inconvénient majeur de l'ail est bien sûr l'odeur de l'haleine et de la transpiration qu'il entraîne chez certaines personnes, et pas toujours appréciée par l'entourage.

- Le **gui**, *Viscum album*, dont on emploie les jeunes pousses en gemmothérapie, est un protecteur vasculaire, vasodilatateur périphérique, antispasmodique, hypotenseur car il régule le parasympathique et diminue le sympathique (sympathicolytique). Prendre 10 gouttes par jour de macérat mère, à associer avec les autres traitements.
- L'**aubier de tilleul sauvage du Roussillon**, *Tilia sylvestris*, est hypotenseur, antispasmodique des muscles lisses vasculaires, coronarodilatateur, vasculoprotecteur... Il s'emploie en décoction : mettre 20 grammes (1 bâtonnet) dans un demi-litre d'eau. Faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes et laisser infuser 1 heure. Boire 1 verre matin et soir 20 jours par mois.
- Le **céleri**, *Apium graveolens*, dont on utilise les graines, est un hypotenseur, diurétique, vasodilatateur. Prendre 2 gélules d'extraits secs par jour.
- Le **pissenlit**, *Taraxacum officinalis*, ainsi que la **piloselle**, *Pilosella officinarum*, peuvent être utilisés en complément pour leur effet diurétique.
- On peut prendre également en fin d'après-midi une infusion avec :
  – feuilles de vigne rouge ;
  – feuilles de cassis ;
  – feuilles de frêne aa (en quantité égale) ;

– mettre 1 cuillère à soupe du mélange dans 200 ml d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes ;

– l'hibiscus, *Hibiscus sabdariffa*, en infusion a montré dans plusieurs études une efficacité certaine dans l'hypertension artérielle. Mettre 3 ou 4 fleurs séchées dans une tasse d'eau chaude, laisser infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour.

• Les huiles essentielles ont également beaucoup d'intérêt dans cette pathologie. Elles permettent de modérer le système sympathique. Ce sont essentiellement : l'HE de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia*, ainsi que l'HE de **petit grain bigarade**, *Citrus aurantium* (fe).

• Faire préparer le mélange suivant :

– HE *Citrus aurantium* (fe), petit grain bigarade 1 ml ;

– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;

– *Crataegus oxyacantha* bourgeons MG 1DH 125 ml ;

– prendre 30 gouttes matin, midi et soir dans un peu d'eau avant les repas ;

– l'HE d'ylang-ylang, *Cananga odorata* et l'HE de marjolaine, *Origanum majorana*, sont également intéressantes, par voie externe : mettre 1 goutte de chaque sur le plexus solaire 2 ou 3 fois par jour.

Traitements complémentaires

• prendre du magnésium a un effet favorable sur la normalisation de la tension artérielle ; sous forme de complément à 300 ou 400 mg, 1 ou 2 fois par jour ;

• en traitement de fond, les oligo-éléments sont très utiles : manganèse, manganèse-cobalt et cobalt, une ampoule le matin en alternant les trois ;

• la coenzyme Q_{10} diminue la pression diastolique et systolique par son action antioxydante et en améliorant la fonction des cellules des muscles lisses vasculaires, en leur

permettant de se dilater. Prendre 100 à 200 mg par jour pendant plusieurs mois ;

- le chocolat noir, grâce à ses flavonoïdes, possède des vertus antihypertensives : la consommation de 2 carrés de chocolat noir sans sucre, pendant 18 semaines, lors d'une étude a montré une diminution notable de la tension artérielle, sans prise de poids, et sans changement de la teneur sanguine en lipides et glucose ;
- la modification des habitudes alimentaires et de l'hygiène de vie est indispensable : mettre en place un régime méditerranéen (*voir entrée « Athérosclérose », page 69*), diminuer le sel, les charcuteries, les plats cuisinés, les fromages, augmenter la consommation de fruits et légumes pour leur richesse en potassium, diminution des graisses saturées, arrêt du tabac, du café, limiter l'alcool (2 verres de vin par jour pour les hommes et 1 verre pour les femmes). Perdre du poids fait baisser naturellement la pression artérielle ;
- pratiquer une activité physique régulière.

HYPERTHYROÏDIE

L'hyperthyroïdie se définit comme un ensemble de symptômes liés à une sécrétion anormalement élevée des hormones thyroïdiennes (pour la physiologie de la thyroïde, *voir entrée « Hypothyroïdie », page 218*). La plus fréquente des hyperthyroïdies est la maladie de Basedow (70 à 80 % des cas), maladie auto-immune. On peut voir également une hyperthyroïdie lorsqu'un nodule thyroïdien devient toxique, c'est-à-dire hypersécrétant. La thyroïdite aiguë de De Quervain est plus rare, d'origine virale.

Les symptômes sont des troubles du rythme cardiaque, de la tachycardie, des palpitations, des troubles du sommeil, de l'anxiété, de l'irritabilité, des tremblements, une perte de poids, une exophtalmie... Le diagnostic biologique se fait

par une TSH très basse et des taux de T3 et de T4 élevés. L'échographie retrouve une thyroïde augmentée de volume, hypervascularisée.

La maladie de Basedow

Touchant principalement des femmes jeunes, cette maladie auto-immune produit des anticorps antirécepteurs de la thyroïde (TRAK) qui reproduisent les effets de la TSH et stimulent en permanence la libération des hormones thyroïdiennes.

Les causes sont multifactorielles, mais comme dans la thyroïdite de Hashimoto (*voir cette entrée, page 361*), l'hyperperméabilité intestinale et les viroses jouent un rôle important. On retrouve une susceptibilité génétique certaine, et cette maladie est souvent déclenchée par un stress intense, avec une dérégulation du système neurovégétatif (le bêta sympathique hyperstimule dans ce cas la thyroïde). Le tabac joue un rôle important, en modifiant la structure des récepteurs de la TSH.

Le traitement classique consiste dans la prescription d'antithyroïdiens de synthèse, qui peuvent avoir une toxicité hématologique. Des bêta-bloquants sont souvent associés au traitement afin de ralentir la tachycardie. Dans les formes graves, peuvent être proposés la chirurgie ou un traitement par iode radioactif qui va détruire la thyroïde.

Il est plus facile de stimuler la thyroïde par les plantes médicinales que de la ralentir. De ce fait, dans mon expérience, la phytothérapie doit être, dans un premier temps, donnée en *association* avec les antithyroïdiens, ce qui permet d'agir plus rapidement et ainsi de diminuer et d'arrêter plus rapidement le traitement médicamenteux.

- En gemmothérapie, plusieurs plantes peuvent être utilisées :
  - les bourgeons de **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*, sont des régulateurs de l'hyperthyroïdie, en

association avec les bourgeons de **viorne mancienne**, *Viburnum lantana* ;

– les jeunes pousses d'**aubépine**, *Crataegus oxyacantha*, par leur action sur le système cardiovasculaire (ils sont bêta-régulateurs), calment la tachycardie, les palpitations, l'anxiété ;

– les jeunes pousses de l'**églantier**, *Rosa canina*, sont aussi des régulateurs thyroïdiens, et peuvent être ajoutés pour leurs effets anti-inflammatoires, immunomodulateurs ;

– se prennent sous forme de macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour. Pour l'églantier et l'aubépine, ils existent aussi en macérat glycériné 1DH, 50 gouttes 2 fois par jour. Le cornouiller est un fluidifiant sanguin, attention avec les personnes sous anticoagulants.

• Le **grémil**, *Lithospermun officinale*, a une activité antithyroïdienne par freination de l'hypophyse antérieure. La plante inhibe également la liaison de la TSH sur les récepteurs membranaires de la thyroïde, et inhibe la dé-iodation de la T4 en T3. Le grémil est également un anti-inflammatoire et un antioxydant. Il se prend en gélules d'extrait sec, en 100 à 300 mg (1 à 3 fois par jour), en teinture mère (30 à 50 gouttes 2 fois par jour). Contre-indications : grossesse et allaitement.

• Le **chou**, *Brassica oleracea*, est riche en glucosinolates, molécules qui bloquent la capture et la fixation de l'iode par la thyroïde, ainsi que la synthèse de la thyroxine. Déconseillé dans le goitre et l'hypothyroïdie, la consommation de brassicacées (crucifères) et de chou trouve toute son indication dans l'hyperthyroïdie. La consommation alimentaire de chou, surtout cru, est à conseiller. La choucroute, fermentée, est un bon aliment. Autrement, peut se trouver sous forme de teinture mère (50 gouttes 2 ou 3 fois par jour), ou en gélules d'extrait (2 ou 3 par jour).

En cas de nodule hyperactif, faire un cataplasme sur le bas de la gorge avec une feuille de chou cru, scarifiée puis écrasée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et appliquée toute la nuit. On peut faire un mélange d'argile verte et de chou en cataplasme. À faire 5 jours par semaine pendant 3 à 4 semaines, puis passer à 2 à 3 fois par semaine.

- Le **lycope**, *Lycopus europaeus*, possède un tropisme endocrinien thyroïdien certain, c'est une plante frénatrice de la thyroïde. Il diminue le taux de T4, inhibe la transformation de T4 en T3, ainsi que l'activité de la TSH. Il se prend en teinture mère, 30 à 50 gouttes 2 ou 3 fois par jour.
- En aromathérapie, plusieurs huiles essentielles régulent le fonctionnement thyroïdien, et sont anti-inflammatoires, calmantes, comme la **myrrhe**, *Commiphora molmol*, la **camomille romaine**, *Chamaemelum nobile*, la **verveine citronnée**, *Lippia citriodora* qui, elle, agit sur les tachycardies et les troubles cardiaques.

→ Par voie buccale, utiliser la préparation suivante :

– HE *Commiphora molmol*, myrrhe 1 ml ;
– HE *Chamaemelum nobile*, camomille romaine 2 ml ;
– HE *Lippia citriodora*, verveine citronnée 2 ml ;
– solubilisant 30 ml ;
– prendre 20 gouttes matin et soir dans un peu d'eau au cours des repas.

→ Également utilisable par voie locale :

– HE *Commiphora molmol*, myrrhe 1 ml ;
– HE *Chamaemelum nobile*, camomille romaine 2 ml ;
– HE *Lippia citriodora*, verveine citronnée 2 ml ;
– huile végétale de noisette 30 ml ;
– mettre 4 gouttes 2 fois par jour en massage local sur la base du cou.

- Lorsque l’on retrouve une origine virale dans la maladie de Basedow, voir les rubriques correspondantes pour la prise en charge (herpès, mononucléose infectieuse et cytomégalovirus).

Traitements complémentaires

- comme dans toutes les maladies auto-immunes, la prise en charge de l’hyperperméabilité intestinale se fait par l’exclusion de l’alimentation du gluten ou des aliments à base de blé, de tous les produits laitiers, la prise de probiotiques et de molécules cicatrisantes de la muqueuse (comme le curcuma, la L-glutamine) ;
- en homéopathie, prendre *thyroidinium 15CH* 1 dose par semaine ;
- la supplémentation avec 200 µg de sélénium diminue les concentrations d’auto-anticorps de la glande thyroïde chez les patients atteints de thyroïdite auto-immune. Améliore également l’exophtalmie et les orbitopathies ;
- optimiser son taux de vitamine D_3.

HYPERURICÉMIE

L’hyperuricémie est une anomalie métabolique caractérisée par une élévation anormale du taux d’acide urique dans le sang (supérieure à 70 mg/l). L’acide urique est un produit de la dégradation et de l’élimination des purines, molécules présentes dans certaines protéines animales ou végétales. La plupart du temps asymptomatique, cette hyperuricémie peut se compliquer de *crises de goutte*, arthropathie inflammatoire microcristalline liée à la précipitation des cristaux d’acide urique dans les articulations. Elle peut être également responsable de la formation de lithiases rénales (*voir entrée « Calcul rénal », page 87*). Plus rarement, on peut voir des tophus, nodules liés à des concrétions d’acide urique au niveau des articulations, du pavillon de l’oreille, des tendons. L’accès de goutte débute au pied, et peut

ensuite toucher toutes les articulations. Une prédisposition génétique est souvent retrouvée, la prise de certains médicaments (diurétiques, corticoïdes) favorise l'hyperuricémie, mais l'obésité, le diabète et une alimentation trop riche sont le plus souvent retrouvés.

La crise aiguë de goutte, souvent extrêmement douloureuse, se soigne avec :

- la **colchicine**, alcaloïde tiré des colchiques, très efficace mais toxique (donne souvent de fortes diarrhées). Elle n'agit pas sur l'hyperuricémie. Prendre 3 comprimés à 1 mg le premier jour, 2 comprimés le deuxième jour, et ensuite 1 comprimé jusqu'à la disparition de l'inflammation ;
- le macérat de **cassis** en gemmothérapie, antalgique et anti-inflammatoire, à raison de 10 gouttes 3 fois par jour ;
- la **reine-des-prés**, *Spirea ulmaria*, plante salicylée, diurétique, anti-inflammatoire, antalgique. À utiliser en infusions, gélules d'extraits secs, EPS ;
- les huiles essentielles anti-inflammatoires sont très efficaces localement : mélanger HE d'eucalyptus citronné, *Eucalyptus citriodora* 1 ml ; HE d'hélichryse italienne, *Helichrysum italicum* 1 ml ; HE de romarin à camphre, *Rosmarinus officinalis ct camphre* 1 ml ; HE de gaulthérie couchée, *Gaultheria procumbens* 1 ml ; HE de menthe poivrée, *Mentha piperita* 1 ml dans 15 ml d'huile végétale de millepertuis. Appliquer 3 fois par jour sur l'articulation ;
- faire des applications d'**argile verte** à renouveler plusieurs fois par jour ou à garder toute la nuit.

Le traitement de fond

La goutte ne se manifeste qu'après plusieurs années d'élévation de l'acide urique, l'hyperuricémie est très souvent asymptomatique. L'acide urique est un antioxydant naturel de l'organisme, des études suggèrent même un effet neuroprotecteur de l'acide urique. Il semble donc

logique de ne faire baisser l'hyperuricémie qu'après une première crise de goutte, ou si elle est vraiment trop élevée.

De nombreuses plantes ont des propriétés diurétiques, antalgiques, anti-inflammatoires, et diminuent l'acide urique. Ces plantes réalisent également un drainage (*voir la notion de drainage, page 16*). Les plus intéressantes sont surtout en gemmothérapie :

- le frêne, *Fraxinus excelsior* ;
- le hêtre, *Fagus sylvatica* ;
- le bouleau, *Betula verrucosa* ;
- prendre en macérat glycériné 1DH à raison de 50 gouttes de chaque tous les jours pendant 3 mois, puis 3 semaines par mois. En macérat mère, prendre 10 gouttes de chaque 20 jours par mois.
- Chez la personne en syndrome métabolique (surpoids, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, glycémie limite), associer la prise de *Chrysanthellum americanum*, plante cholérétique, hépatoprotectrice, antioxydante, anti-inflammatoire, hypocholestérolémiante. À utiliser en gélules de poudre de plantes ou d'extraits, 2 ou 3 gélules 20 jours par mois pendant plusieurs mois ;
- ainsi que le **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, plante de la détoxication hépatique, en macérat mère 10 gouttes par jour.
- Une infusion antigoutteuse :

Feuilles de frêne 50 grammes, feuilles de cassis 50 grammes, feuilles d'ulmaire 50 grammes. Mettre 2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes et prendre 2 tasses par jour 2 semaines par mois.

- Une cure de citron permet d'alcaliniser l'organisme.

Utiliser 4 citrons par jour, mettre les citrons entiers dans l'eau froide, faire une décoction (laisser bouillir

doucement) pendant 3 minutes (durée à ne pas dépasser), sortir les fruits et laisser refroidir quelques minutes, couper les fruits, presser le jus à mettre dans l'eau de décoction ou, plus simplement, presser les citrons. Jus à consommer dans la journée, entre les repas.

Traitements complémentaires

- bien que cela joue un rôle mineur, il est nécessaire de limiter les aliments riches en précurseurs de purines : charcuterie, viande jeune (veau), abats, gibier, viande en extrait, gelée, bouillon, sardine, anchois, hareng, crustacés, mollusques, fromage très fermenté, alcool, champignons et chocolat ;
- consommer suffisamment de fruits et légumes ;
- boire régulièrement 1,5 à 2 litres par jour, en privilégiant une eau minérale alcaline (Vittel, Contrex) ;
- ne pas oublier les oligo-éléments, le manganèse, le manganèse-cuivre, le cuivre.

HYPOTENSION ARTÉRIELLE

L'hypotension artérielle se définit par une baisse de la pression artérielle en dessous de 90 mmHg pour la systolique et/ou 60 mmHg pour la diastolique. Elle peut être constitutionnelle et n'entraîner aucun symptôme, comme elle peut s'accompagner de fatigue persistante, de vertiges, de troubles de la vue. De manière aiguë, elle réalise l'*hypotension orthostatique*, chute de la tension artérielle lorsque l'on passe de la position couchée à la position debout, entraînant un malaise intense pouvant aller jusqu'à la perte de conscience. Le *malaise vagal* est également lié à une chute brutale de la tension artérielle ainsi qu'à un ralentissement du rythme cardiaque entraînant une perte de connaissance. Il survient généralement dans un contexte de fortes chaleurs, de choc émotionnel, de stress, de surmenage.

En dehors d’une déshydratation, de maladies cardiaques ou de la prise de certains médicaments, l’hypotension traduit l’incapacité de l’organisme à assurer la régulation neurovégétative et endocrinienne pour le maintien d’un volume sanguin circulant efficace. Le problème vient de la dérégulation du système neurovégétatif, avec un système parasympathique qui, avec le nerf vague, assure la dilatation des vaisseaux et le ralentissement du cœur, est en hyperfonctionnement, alors que le système sympathique qui assure la vasoconstriction, l’accélération du cœur, est inadapté dans sa réponse. Les glandes corticosurrénales, assurant par le cortisol l’adaptation de l’organisme, sont elles aussi en insuffisance.

- En cas de malaise vagal ou d’une hypotension orthostatique sévère, il faut coucher la personne sur le dos et surélever les jambes afin de rétablir l’équilibre du système cardiaque. Respirer de l’huile essentielle de **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, ou mettre 1 goutte sur un sucre permet de réguler le système sympathique.
- Il faut donc restaurer l’équilibre du système neurovégétatif, en freinant le parasympathique, et soutenir une réponse adaptée du système sympathique, ainsi que mettre en place une stimulation de la glande corticosurrénale.
- Le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, la **gentiane**, *Gentiana lutea* et surtout le **thym**, *Thymus vulgaris*, en huile essentielle ou en teinture mère (30 à 80 gouttes par jour selon le poids, à prendre 1 ou 2 fois par jour), sont des plantes très efficaces pour diminuer le parasympathique (ce sont des vagolytiques). L’**hysope**, *Hyssopus officinalis*, diminue le para et stimule le sympathique (contre-indiquée aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 6 ans et aux antécédents de convulsions). Elle se prend en huile essentielle ou en tisane de fleurs séchées.

- La **lavande**, *Lavendula officinalis*, la **valériane**, *Valeriana officinalis*, diminuent le sympathique et peuvent être utilisées dans un contexte de stress.
- L'insuffisance de la corticosurrénale se traite avec : le **cassis**, *Ribes nigrum*, sous forme de macérat mère de bourgeons (10 à 15 gouttes par jour) ou de macérat glycériné 1DH (20 à 100 gouttes par jour), le **chêne pédonculé**, *Quercus pedunculata*, en macérat de bourgeons (10 à 15 gouttes), le **pin des montagnes**, *Pinus montana*, en huile essentielle (2 ou 3 gouttes de chaque en massage sur les fosses lombaires, de chaque côté, le matin), la **sarriette**, *Saturera montana*, la **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, sous forme d'extraits secs (1 ou 2 gélules par jour), d'EPS (1 cuillère à café par jour) à prendre 5 jours par semaine pour éviter les risques d'hypertension et sans dépasser 4 à 6 semaines de traitement.
- Les plantes adaptogènes, qui régulent l'adaptation au stress, augmentent l'énergie, sont aussi adaptées, comme la **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, en EPS ou extraits secs, l'**éleuthérocoque**, *Eleutherococcus senticosus*, très intéressante car stimulante et régulatrice de la tension artérielle, en teinture mère (20 à 80 gouttes le matin selon le poids), en gélules ou comprimés d'extraits secs, en décoctions de racines.
- Vous pouvez faire réaliser par un pharmacien la préparation suivante :
  - HE *Hyssopus officinalis var officinalis*, hysope officinale ;
  - HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol aa (quantité égale) 1 ml ;
  - *Ribes nigrum* MG 1DH 125 ml ;
  - 20 gouttes 3 fois par jour pendant 1 mois.
- On peut également faire des gélules :

– extrait sec *Ribes nigrum* 100 mg ;
– extrait sec *Eleutherococcus senticosus* 100 mg ;
– extrait sec *Saturea hortensis* 100 mg ;
– qsp 1 gélule 300 mg 60 gélules ;
– prendre 1 gélule matin et soir pendant 1 mois.

Traitements complémentaires

- prenez des oligo-éléments, du magnésium, du manganèse-cobalt ;
- une cure d'eau de mer hypertonique comme le sérum de Quinton est très efficace ;
- en cas d'hypotension orthostatique, apprendre à se lever progressivement, et pour les personnes âgées, le port de bas de contention est conseillé ;
- avoir une bonne hygiène de vie et pratiquer une activité physique régulière ;
- réguler son stress avec la relaxation, la sophrologie, la méditation.

HYPOTHYROÏDIE

Les pathologies de la thyroïde sont en constante augmentation, et l'hypothyroïdie, qui se traduit par une insuffisance de sécrétion d'hormones thyroïdiennes, est la plus fréquente de ses dérèglements.

Située sous le larynx, cette glande d'une vingtaine de grammes a la forme d'ailes de papillon. Du stade de fœtus où elle contribue à la formation du système nerveux, des os, ainsi qu'à la mise en place de toutes les grandes fonctions physiologiques, jusqu'à l'âge adulte, la thyroïde est omniprésente dans notre physiologie. Elle régule notre niveau énergétique, c'est notre thermostat (notre chaudière centrale) indispensable à la régulation thermique. Et elle régule également nos émotions.

La thyroïde produit plusieurs hormones. Les plus importantes sont la thyroxine ou T4 (elle comporte 4 molécules d'iode), la triiodothyroxine ou T3 (avec 3 molécules d'iode), la calcitonine qui régule le métabolisme du calcium et du phosphore, mais aussi la T1 et la T2 qui ont des rôles moins importants.

La synthèse des hormones thyroïdiennes nécessite en premier lieu de l'iode, élément indispensable, mais aussi un acide aminé, la tyrosine, qui permet de fabriquer la thyroglobuline, plus du sélénium, du fer, du magnésium, du zinc. Une enzyme essentielle, la thyroperoxydase, permet la fixation de l'iode sur la thyroglobuline. C'est la cible des anticorps dans la thyroïdite de Hashimoto. La T4 est une préhormone, une hormone de réserve, peu active. La T3 est la véritable hormone active. La transformation de T4 en T3 se fait un peu dans la thyroïde mais surtout dans les tissus périphériques. Les hormones sont transportées dans le sang par des protéines de transport, sous forme inactive, constituant une forme de réserve ; seule une infime fraction (qui est dosée par les analyses) se promène librement. La thyroïde est régulée par l'hypophyse, elle-même régulée par l'hypothalamus qui sécrète la TRH (Thyrotropin-Releasing Hormone) qui va stimuler l'hypophyse pour sécréter la THS (Thyroid-Stimulating Hormone) qui elle-même va stimuler la production des hormones par la thyroïde, le cerveau réagissant ensuite et régulant la TRH et la TSH selon le taux sanguin de T4. C'est ce que l'on appelle un fonctionnement en feed-back, en boucle de régulation. La TSH est sécrétée de manière pulsatile, pour répondre aux nécessités de l'organisme qui varient dans la journée. Selon les normes des laboratoires, la TSH varie entre 0,2 et 4,5 en général. Un taux de TSH haut signe un déficit en hormones thyroïdiennes, c'est la définition de l'hypothyroïdie.

La liste des symptômes est très longue, et ils sont souvent peu spécifiques. La fatigue est un signe majeur et constant. Elle s'accompagne de troubles de la mémoire, de la concentration, de tête vide brouillée. On peut retrouver un goitre. La baisse de la température centrale s'accompagne d'une grande frilosité. La peau est sèche, il y a souvent des troubles du cycle, une infertilité, des fausses couches, des migraines, une hypotension, des douleurs articulaires et musculaires (orientant malheureusement souvent le diagnostic vers une fibromyalgie), un syndrome du canal carpien, une faiblesse immunitaire avec des infections fréquentes, de l'apnée du sommeil, une incontinence urinaire, des palpitations, une arythmie, de la constipation, une chute des cheveux qui sont fragiles, secs...

Le diagnostic d'hypothyroïdie est posé lorsque la TSH est très au-delà de 4,5, mais déjà lorsque la TSH se situe entre 2,5 et 4,5, on peut être dans le cadre d'une hypothyroïdie dite fonctionnelle, surtout s'il existe quelques symptômes. Il est nécessaire de faire un bilan complet comportant TSH, T4, T3, iode urinaire, ainsi que les anticorps antithyroïdiens indispensables au diagnostic de thyroïdite. On peut ajouter le dosage des cofacteurs : sélénium, zinc, ferritine, vitamines D, B_9, B_{12}. Le déficit en iode s'accompagne souvent d'une augmentation du volume thyroïdien, un goitre, qui nécessite alors une complémentation en iode, ce qui n'est hélas jamais fait, les endocrinologues attendant le passage en hypothyroïdie pour mettre en place un traitement substitutif.

- Les causes de l'hypothyroïdie sont extrêmement nombreuses.

La première est la thyroïdite de Hashimoto, maladie auto-immune caractérisée par la production d'anticorps dirigés contre la thyroïde.

Fréquente aussi est la thyroïdite du post-partum, l'hypothyroïdie d'origine traumatique (comme le coup du

lapin) qui peut entraîner une fracture des deux lobes, ainsi que dans les suites d'interventions chirurgicales : cholécystectomie, hystérectomie, ablation des amygdales.

Les carences en iode bien sûr, en fer, en vitamine D.

L'hypothyroïdie par lien excessif des hormones thyroïdiennes avec les protéines de transport, d'où diminution des formes libres (actives), ce qui les empêche d'être utilisées par les cellules. Se voit lorsqu'il y a un excès d'œstrogènes pris par voie orale (contraceptifs, THS), ou un mauvais métabolisme hépatique.

Une conversion insuffisante de T4 en T3 lorsqu'il y a un déficit en cofacteurs (zinc, magnésium, fer, sélénium), cas de figure très fréquent.

Les métaux lourds, mercure ou cadmium (surtout apportés par le tabac) diminuent aussi cette conversion. L'iode est chimiquement un halogène, comme le brome, le fluor et le chlore, très présents dans notre alimentation. Ils accentuent la carence en iode en prenant sa place au niveau des récepteurs.

Méconnue, une conversion de T4 en rT3 (qui est une forme inactive). Cela se voit fréquemment et passe inaperçu car la rT3 n'est jamais dosée. Y penser en cas de : stress (effet de l'excès de cortisol), insuffisance surrénalienne, déficit en fer, insuffisance hépatique, régimes restrictifs, hypocaloriques, hyperprotéinés, dysbiose (altération du microbiote intestinal) car une flore intestinale saine contrôle jusqu'à environ 20 % de la fonction thyroïdienne.

Les œstrogènes sont des hormones de stimulation pour la thyroïde, ce qui explique la fréquence des hypothyroïdies autour de la ménopause.

L'hypothyroïdie a de très nombreuses origines qui peuvent être, pour certaines, très facilement corrigées mais qui ne sont malheureusement jamais cherchées. Se contenter de prescrire un traitement substitutif par le Levothyrox®, souvent à vie, n'est pas acceptable, alors que le soutien de

la fonction thyroïdienne par quelques plantes médicinales et des compléments alimentaires permet la plupart du temps de passer un cap difficile. Pendant près d'un siècle, les hypothyroïdies étaient traitées avec des extraits de thyroïde totale d'origine animale, apportant toutes les hormones nécessaires. Ils sont hélas maintenant remplacés presque exclusivement par de la T4 synthétique. De nombreuses personnes transforment mal la T4 en T3 et de ce fait sont mal équilibrées et présentent toujours des symptômes d'hypothyroïdie malgré le traitement. L'association de T3 à la T4 règle alors le plus souvent le problème.

L'erreur fondamentale est d'isoler la thyroïde du fonctionnement global de l'organisme. Une thyroïde qui dysfonctionne ne le fait pas toute seule, car le système endocrinien est un système complexe, il existe des interrelations de chaque glande avec les autres, par des systèmes de feed-back. La thyroïde peut s'épuiser du fait d'une hyperstimulation, du fait d'une demande accrue d'énergie de la part des autres systèmes endocriniens.

- La **thyroïdite de Hashimoto** est une maladie auto-immune, aujourd'hui première cause d'hypothyroïdie (80 % des cas). Elle est à prédominance féminine, et se traduit par l'apparition d'anticorps dirigés contre la thyropéroxydase et la thyroglobuline, ce qui entraîne une destruction progressive des follicules thyroïdiens. L'inflammation produit une augmentation de volume de la thyroïde qui se traduit par un goitre régulier, pouvant provoquer des troubles de compression (dysphonie, dysphagie), mais souvent seule l'échographie thyroïdienne peut montrer cette modification de taille.

Le traitement est essentiellement un traitement substitutif, car, comme souvent, on traite la conséquence, mais on ne recherche pas la cause. Certes, il y a des prédispositions génétiques, mais l'épigénétique nous montre que ce sont

les facteurs environnementaux qui vont influencer l'expression des gènes : mode de vie, alimentation, toxiques, etc. Derrière la thyroïdite de Hashimoto on retrouve, si on les recherche, des facteurs communs à beaucoup de maladies auto-immunes, comme l'hyperperméabilité intestinale, qui est liée à une inflammation chronique de la muqueuse intestinale (liée à un microbiote intestinal perturbé, à des intolérances alimentaires comme souvent le gluten et les produits laitiers) qui fait perdre à l'intestin sa fonction de barrière. Des débris bactériens, alimentaires, passent dans la circulation générale et entraînent une réaction du système immunitaire qui sécrète alors des anticorps qui attaquent les cellules de la thyroïde, des articulations, de la myéline, etc., à l'origine des maladies auto-immunes. Le Dr Seignalet a démontré cela dès le début des années 1980.

On retrouve également des infections virales, le plus souvent le virus d'Epstein-Barr (responsable de la mononucléose infectieuse), mais aussi le cytomégalovirus, le virus de l'herpès, le virus varicelle/zona. Ces virus ont la particularité de ne jamais quitter l'organisme et de se réactiver régulièrement, perturbant profondément le système immunitaire. Le diagnostic se fait sur des sérologies quantitatives qui sont délicates à interpréter. Certaines huiles essentielles et plantes sont très actives sur les virus (*voir les entrées correspondantes, pages 278, 122, 202 et 381*).

Prise en charge phytothérapique de l'hypothyroïdie

De nombreuses plantes stimulent le fonctionnement thyroïdien.

- le **gingembre**, *Zingiber officinale*, est également un antioxydant et un anti-inflammatoire puissant. Il peut être ajouté à l'alimentation (remarquable dans toutes les cuisines asiatiques), pris en infusion le matin (2 rondelles

de racine fraîche dans une tasse d'eau chaude, laisser infuser 10 minutes). On peut le prendre en gélules de poudre ou d'extrait sec, 1 ou 2 gélules par jour. Autre possibilité, 1 goutte d'huile essentielle de gingembre directement sous la langue le matin ou à prendre sur le dos de la main (l'huile essentielle est étonnamment douce) ;

- le **fucus**, *Fucus vesiculosus*, est une algue brune très riche en iode, en oligo-éléments et en vitamines. Elle est intéressante en cas de carence en iode, extrêmement fréquente. Mais la teneur en iode du fucus est très variable, ce qui implique de connaître au départ son statut en iode, de ne pas le prendre sur de longues durées sans contrôle régulier (tous les 2-3 mois par exemple). Les fibres du fucus peuvent aussi être utiles en cas de constipation, très souvent associée à l'hypothyroïdie. On la trouve en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec, 1 ou 2 par jour, en teinture mère (30 à 50 gouttes par jour), en suspension intégrale de plante fraîche (SIPF) 5 ml par jour ;
- l'**avoine**, *Avena sativa*, stimule la fonction thyroïdienne, a des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, a un effet antidépresseur, augmente les performances cognitives et la mémoire. Prise le matin, elle a un effet stimulant, prise le soir, elle a des effets sédatifs. Elle est également œstrogénisante (donc à éviter en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant). À prendre en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour). On peut également prendre un petit-déjeuner à base de flocons d'avoine (porridge) avec du lait d'avoine ;
- le **guggul**, *Commiphora mukul*, est une plante de la médecine ayurvédique qui stimule la thyroïde et optimise la transformation de T4 en T3. Il permet une meilleure assimilation de l'iode, régule le métabolisme des lipides et aide à la réduction du poids. Il se prend en gélules, 2 ou 3 par jour.
- En gemmothérapie, deux bourgeons sont indiqués :

– l’**amandier** exerce un effet stimulant thyroïdien dans les hypothyroïdies légères ou les dysthyroïdies subcliniques, il est donc très indiqué dans les hypothyroïdies fonctionnelles ;

– le **bouleau pubescent** est lui aussi un stimulant hormonal général et thyroïdien, il a des propriétés stimulantes et tonifiantes.

Les deux se prennent sous forme de macérat mère, 10 gouttes de chaque, ou en macérat glycériné 1DH, 50 gouttes matin et soir.

- En aromathérapie, l’HE de giroflier, *Eugenia caryophyllus* ; l’HE de myrte vert, *Myrtus communis* ; l’HE de verveine citronnée, *Lippia citriodara*, sont des huiles essentielles de régulation thyroïdienne. Faire réaliser la préparation suivante :

– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 0,5 ml ;

– HE *Lippia citriodara*, verveine citronnée 0,5 ml ;

– HE *Myrtus communis ct cineol*, myrte commun vert à cinéole 2 ml ;

– huile végétale de noisette ou jojoba 15 ml ;

– faire chaque jour un massage de la base du cou avec 4 gouttes, matin et soir ;

– si vous n’avez pas de pharmacie spécialisée près de chez vous, mettre 12 gouttes des deux premières huiles et 40 gouttes de la troisième dans l’huile végétale.

- En mycothérapie, un champignon, le **reishi** ou *Ganoderma lucidum*, en plus de ses propriétés immunomodulatrices et antivirales, est un régulateur de l’activité de la thyroïde, aussi bien dans l’hypo- que l’hyperthyroïdie. C’est une plante adaptogène, qui relance l’énergie et les glandes surrénales, calme le stress. Il se prend en gélules de poudre ou d’extrait, 2 gélules par jour.

Traitements complémentaires

- de nombreux laboratoires proposent des compléments associant tous les cofacteurs nécessaires à la synthèse des hormones thyroïdiennes. À associer aux diverses plantes ;
- certains aliments sont à supprimer ou éviter : certains végétaux, particulièrement les crucifères – c'est-à-dire les choux de Bruxelles, le chou, le chou-fleur, le brocoli, le chou frisé, mais également les feuilles de moutarde, le rutabaga, le radis, le raifort, le manioc, les patates douces, les graines de soja, les arachides et le millet –, contiennent des nutriments chimiques naturels appelés goitrigènes, qui peuvent ralentir le fonctionnement de la glande thyroïde (ce sont des thiocyanates, qui sont des inhibiteurs compétitifs de la captation de l'iode). Normalement, la cuisson de ces aliments inactive ces goitrigènes. Il est également important de *limiter* sa consommation de produits à base de soja, tels que le tofu ou la boisson de soja, à une portion quotidienne ;
- la prise en charge de l'hyperperméabilité intestinale se fait par l'exclusion de l'alimentation du gluten ou des aliments à base de blé, de tous les produits laitiers, la prise de probiotiques et de molécules cicatrisantes de la muqueuse (comme le curcuma, la L-glutamine) ;
- 90 % des hypothyroïdies sont en déficit d'iode, qu'il faut doser et supplémenter.

I

IMPATIENCES (dans les jambes)

Les impatiences ou la maladie des jambes sans repos sont un trouble neurologique caractérisé par le besoin impérieux de bouger les jambes, la nuit ou dans les périodes de repos. Des sensations désagréables, fourmillements, picotements, brûlures, décharges électriques, douleurs, déclenchent le besoin irrésistible de bouger et perturbent profondément le sommeil. La journée, la personne atteinte est contrainte de se lever et de marcher. Apparaissant après 50 ans, les impatiences sont plus deux fois plus fréquentes chez les femmes. On retrouve une prédisposition génétique à la maladie.

La maladie est liée à un trouble de la production d'un neurotransmetteur, la dopamine, perturbant la communication entre les neurones des zones motrices et créant une hyperexcitabilité nerveuse. Un déficit en fer est souvent retrouvé, ainsi qu'en B_9, B_{12}, en zinc, magnésium, calcium, et certaines pathologies augmentent le risque, comme le diabète, l'insuffisance rénale, ainsi que la prise de certains médicaments (antidépresseurs, lithium, neuroleptiques, L-thyroxine).

Le traitement classique fait appel aux agonistes dopaminergiques (qui activent les récepteurs de la dopamine), médicaments ayant de très nombreux effets secondaires. Les antiépileptiques sont également prescrits.

- Le traitement phytothérapique repose essentiellement sur le **mucuna**, *Mucuna pruriens*, ou pois mascate, dont les graines sont riches en lévodopa ou L-dopa, acide aminé précurseur de la dopamine. Le mucuna est également utilisé dans la maladie de Parkinson, et possède des

propriétés antioxydantes, neuroprotectrices, antidépressives. Il se prend en gélules ou en comprimés d'extrait, 1 ou 2 gélules par jour, en EPS (1 cuillère à café par jour). L'association avec la valériane est souvent utile en cas de trouble du sommeil entraîné par les impatiences.

- Le **ginkgo biloba** est aussi utile grâce à ses propriétés neuroprotectrices, antidégénératives, antioxydantes, et régulatrices des neuromédiateurs. C'est aussi un vasodilatateur cérébral, il améliore la cognition et la plasticité cérébrale. On l'utilise en EPS (1 cuillère à café par jour) ou en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour), en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en gélules d'extrait sec (2 à 4 par jour), en infusion de feuilles (2 cuillères à café par tasse, laisser infuser 10 minutes, 2 tasses par jour).
- En gemmothérapie, les bourgeons de **figuier**, *Ficus carica*, sont un remarquable traitement des neurodystonies, en régulant l'hyperactivité neurosensorielle qui altère l'équilibre neuroendocrinien. Ils régulent l'axe cortico-hypothalamique, calment l'anxiété, les troubles du sommeil, et ont toute leur place dans le syndrome des jambes sans repos. Ils se prennent en macérat mère (10 à 15 gouttes le soir) ou en macérat glycériné 1DH (80 à 100 gouttes).
- L'huile essentielle de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia*, est un décontracturant musculaire, antispasmodique, anxiolytique, apaisant. À utiliser en massage des jambes le soir au coucher, mettre 5 ou 6 gouttes dans une cuillère à soupe d'huile végétale, arnica ou millepertuis. Elle peut être associée à l'HE de **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, décongestionnante veineuse et lymphatique.

D'après mon expérience, les impatiences sont souvent associées à des troubles d'insuffisance veineuse, et dans ce cas la prise de mélilot, d'hamamélis, de vigne rouge ou en

gemmothérapie de châtaignier, noisetier, ou sorbier sera d'une grande utilité (*voir entrée « Insuffisance veineuse », page 234*).

Traitements complémentaires

- supplémenter en fer si nécessaire, ainsi qu'en B_9, B_{12}, zinc, magnésium, oméga-3**,** vitamine C, vitamine D_3 ;
- la prise de coenzyme Q_{10} est intéressante ;
- suppression des excitants, café, thé, tabac, alcool, exercices physiques intenses ; ne pas négliger le rôle perturbateur possible du gluten. En effet, le gluten pendant la digestion est décomposé en peptide appelé gluteomorphine, peptide dit opioïde car il a la même structure que la morphine. En cas d'hyperperméabilité intestinale, ces peptides passent dans la circulation sanguine, interagissent avec les récepteurs opiacés dans le cerveau, perturbant le système nerveux central et les neurotransmetteurs. Dans ce cas-là, la suppression du gluten permet une amélioration rapide des symptômes ;
- nécessité également d'un microbiote intestinal équilibré, par la prise régulière de probiotiques et de prébiotiques ;
- un régime alimentaire type méditerranéen est indispensable.

IMPÉTIGO

L'impétigo est une infection de l'épiderme due à un streptocoque ou à un staphylocoque doré. Très contagieux, il atteint surtout l'enfant, et peut survenir par petites épidémies dans les écoles ou les collectivités d'enfants et nécessite alors une éviction scolaire. Il se caractérise par l'apparition de petites vésicules qui évoluent rapidement vers des croûtes jaunâtres, dites « mélicériques », c'est-à-dire couleur de miel, qui peuvent diffuser sur d'autres parties du corps par grattage. C'est l'impétigo croûteux.

L’impétigo bulleux, lui, est caractéristique du nouveau-né et du nourrisson. Il se présente sous forme de grandes bulles de 1 à 2 centimètres. En cas de lésions importantes, une antibiothérapie peut être nécessaire, mais l’impétigo généralement guérit très bien avec un traitement local.

- Sur un impétigo peu étendu, mettre localement 1 goutte d’huile essentielle de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, et une goutte d’HE de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, à renouveler 3 fois par jour.
- L’**argile verte** en application locale est très efficace (en ajoutant 1 ou 2 gouttes d’huile essentielle de tea tree ou de géranium), laisser en place 30 minutes et renouveler 3 fois par jour.
- En cas de lésions plus étendues, faire des applications locales d’infusion de feuilles de **noyer** et de feuilles de **grand plantain** (1 poignée de chaque pour 1 litre d’eau, à laisser infuser 15 à 20 minutes). Ajouter 1 goutte de Tégarome® et appliquer soit par tamponnement, soit mettre sur des compresses et laisser en place, 2 ou 3 fois par jour. Très riche en tanins et en juglone, la feuille de noyer est antibactérienne, anti-inflammatoire, cicatrisante. Le plantain est également anti-infectieux et très anti-inflammatoire.

La feuille de chou vert pilée crue et appliquée sur les lésions, à renouveler 2 fois par jour, est également très efficace, ainsi que l’oignon cru ou cuit.

En cas d’impétigo étendu ou récidivant, il est impératif d’utiliser des plantes sous forme buvable :

- la **bardane**, *Arctium lappa*, est une grande plante de drainage cutané et hépatique. Elle est antibactérienne, antistaphylococcique, anti-inflammatoire. Après 6 ans, à utiliser en décoction de racines (1 cuillère à café par tasse 2 fois par jour), en EPS (1 ml par 10 kg de poids), en

gélules d’extraits secs de 200 mg 2 fois par jour à partir de 12 ans ;

- la **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, a une remarquable activité antimicrobienne (contre le staphylocoque) et anti-inflammatoire sur la peau. En infusion, 1 cuillère à café de fleurs séchées dans une tasse, 2 fois par jour. En teinture mère (1 goutte par kg de poids 2 fois par jour), en EPS (1 ml par 10 kg de poids) ;
- la **bourrache**, *Borago officinalis*, est une plante dépurative dont on utilise les fleurs. Elle entre dans la composition de la tisane des 5 fleurs de Jean Valnet que l’on peut utiliser en cas de pathologies infectieuses dermatologiques récidivantes.

– fleurs de lavande (*Lavandula vera*) 20 g ;
– fleurs de pensée sauvage (*Viola tricolor*) 20 g ;
– fleurs de souci (*Calendula officinalis*) 10 g ;
– fleur de genêt à balais (*Cytisus scoparius* ou *Sarothamnus scoparius*) 10 g ;
– fleurs de bourrache (*Borago officinalis*) 10 g ;
– 1 cuillère à café pour une tasse. Infusion de quelques minutes, une tasse par jour, par cures discontinues d’une semaine.

Traitements complémentaires

- la prise de probiotiques est indispensable pour renforcer le système immunitaire, pendant 3 mois ;
- ainsi que les oligo-éléments, cuivre-or-argent.

INCONTINENCE URINAIRE

L’incontinence urinaire se traduit par des pertes involontaires et incontrôlables d’urine.

Elle peut survenir à l’effort, lors de la toux, d’un rire, d’une émotion. Déclenchée par hyperpression de l’abdomen, c’est la forme la plus répandue. Elle peut être aussi la

conséquence d’une hyperactivité de la vessie, se manifestant même au repos, précédée d’un besoin urgent et incontrôlable d’uriner.

L’incontinence totale se voit après des interventions chirurgicales (chirurgie de la prostate), des lésions de la moelle ou après un accident vasculaire.

Les causes des fuites urinaires sont multiples : affaissement des muscles du périnée, après grossesses et accouchements, descente de vessie (prolapsus), problème de prostate, fibrome utérin comprimant la vessie, carences hormonales dues à la ménopause, constipation chronique.

La vessie et le sphincter vésical sont soumis à une régulation neurovégétative par les systèmes nerveux parasympathique et sympathique, qui contrôlent tout le mécanisme de la miction. Il sera indispensable dans la prise en charge des fuites urinaires de corriger la dysrégulation de ces systèmes. Il faut aussi tenir compte de la congestion pelvienne, qui se traduit par une stase de la circulation veineuse du petit bassin, et qui est la conséquence de déséquilibres musculaire et ligamentaire, de déséquilibres hormonaux, entraînant une augmentation de la pression sanguine et une inflammation locale.

- La correction du système neurovégétatif se fait grâce à l'huile essentielle de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia* ; l’HE de **cajeput**, *Melaleuca cajuputii*, régulatrice du système sympathique ; l’HE de **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, qui, elle, régule le parasympathique. Ces trois huiles essentielles sont également anti-inflammatoires et décongestionnantes.
- Mettre 1 ml de chaque huile essentielle dans un flacon de 125 ml de ***Vitis vinifera*** bourgeons MG 1DH et prendre 40 gouttes matin et soir après les repas à diluer dans un ½ verre d’eau (commencer par 10 gouttes matin et soir, et augmenter progressivement) pendant 3 mois, ensuite prendre 40 gouttes le soir pendant 3 mois.

- L’**épilobe**, *Epilobium parviflorum*, est une plante aux propriétés émollientes et astringentes, grâce à ses tanins qui resserrent et retendent les tissus enflammés. Elle est anti-inflammatoire, décongestionnante. Grande plante des troubles prostatiques, elle a souvent également une action remarquable dans les incontinences urinaires en tonifiant la vessie et le sphincter vésical, améliorant ainsi le confort urinaire.

→ Elle se prend en infusion des feuilles et des fleurs, 1 ou 2 cuillères à café par tasse, 2 tasses par jour. À prendre aussi en gélules de plantes, de 3 à 6 gélules par jour.

- La décongestion du petit bassin nécessite l’utilisation :
  – de l’**hamamélis**, *Hamamelis virginiana*. Grâce à sa richesse en tanins, elle est astringente, anti-inflammatoire, veinotonique, vasoconstrictrice, décongestionnante. En infusion, mettre 1 cuillère à café de feuilles dans une tasse, laisser infuser 10 minutes, 2 tasses par jour. Existe aussi en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en gélules de plantes (4 gélules par jour), en EPS (1 cuillère à café) ;
  – du **marron d’Inde**, *Aesculus hippocastanum*. C’est un protecteur veineux, capillaire et lymphatique. Il contient de l’aescine qui a des propriétés anti-inflammatoires, antiœdémateuses et antiexsudatives. Elle exerce également une action tonique sur la paroi veineuse, et diminue la viscosité sanguine. À prendre en macérat glycériné 1DH (50 gouttes 2 fois par jour), ou en macérat mère (7 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour).

Traitements complémentaires

- l’ostéopathie est indispensable afin de corriger un trouble de la statique pelvienne ;
- la rééducation périnéale est efficace, et ne doit pas être négligée après l’accouchement ;

- éviter le tabac, le café et les excitants, l'alcool ;
- traiter la constipation ;
- l'obésité, la sédentarité sont des facteurs de risque. Pratiquer régulièrement de l'exercice physique (marche, vélo, gymnastique douce).

INFECTION URINAIRE

› *Voir entrée « Cystite », page 119.*

INSOMNIE

› *Voir entrées « Sommeil », page 343 et page 347.*

INSUFFISANCE CARDIAQUE

L'insuffisance cardiaque se définit comme l'incapacité pour le cœur d'assurer un débit cardiaque suffisant pour propulser le sang dans l'organisme et permettre la perfusion des tissus, leur oxygénation et leur nutrition. Elle est liée à la baisse d'efficacité des ventricules, le droit n'arrivant plus à éjecter correctement le sang vers les poumons, ainsi que du gauche chargé, lui, de faire circuler le sang oxygéné dans tout l'organisme. La pression pour envoyer le sang devenant de plus en plus forte, les ventricules vont s'hypertrophier, provoquant une perte d'étanchéité des valvules. Pour compenser sa défaillance, le cœur va accélérer son rythme. Cela se traduit par un essoufflement (dyspnée) de plus en plus marqué, à l'effort et au repos, une fatigue, des œdèmes souvent importants au niveau des jambes, une tachycardie, et à l'auscultation des râles pulmonaires.

Les causes sont multiples : séquelles d'infarctus, hypertension artérielle, insuffisance respiratoire chronique, troubles du rythme cardiaque, valvuloplasties, cardiopathie alcoolique, etc. La prise en charge consiste dans des

mesures hygiéno-diététiques strictes et des traitements médicamenteux qui renforcent et soutiennent le travail du cœur, des diurétiques qui éliminent l'excès d'eau des tissus.

- L'**aubépine**, *Crataegus oxyacantha*, est incontournable dans les maladies cardiovasculaires. Elle est hypotensive, vasorelaxante mais aussi tonicardiaque ; elle augmente donc la force de contraction du cœur. Elle est antiarythmique, augmente la vascularisation du cœur, diminue l'agrégation des plaquettes, est antioxydante, anti-inflammatoire, diminue les lipides sanguins, a une action diurétique. L'aubépine est le bêta-bloquant (ou bêta-régulateur) de la phytothérapie et remplace avantageusement, sans effets secondaires, les bêta-bloquants des cardiologues grâce à la multiplicité de ses actions.

L'aubépine se prend sous forme de macérat glycériné 1DH (50 à 100 gouttes 2 fois par jour), de macérat mère (10 à 15 gouttes par jour), d'EPS (1 cuillère à café par jour), de gélules d'extraits de plante (2 ou 3 gélules par jour).

- Le **lilas**, *Syringa vulgaris*, en macérat de bourgeons améliore la vascularisation du myocarde, c'est un antispasmodique cardiaque à utiliser dans l'angor mais aussi dans les insuffisances cardiaques et les cœurs fatigués, en association souvent avec l'aubépine. Il diminue le niveau des triglycérides sanguins et contribue à la destruction des plaques d'athérome au niveau des coronaires et des carotides. Il se prend en macérat mère, 10 gouttes par jour en commençant par 5 gouttes afin de permettre au cœur de s'adapter à l'augmentation de l'irrigation sanguine.
- Le **bouillon-blanc**, *Verbascum thapsus*, est utilisé comme expectorant, antitussif, anti-infectieux, anti-inflammatoire, mais la plante est aussi hypotensive, diurétique, cardiotonique par renforcement de la contraction

cardiaque. Elle permet de traiter les œdèmes sans les effets parfois puissants des diurétiques classiques.

→ À prendre en infusions : mettre une poignée de fleurs et de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes, bien filtrer pour retenir les nombreux poils de la plante. Prendre 1 ou 2 tasses par jour, 3 semaines par mois.

- L'**agripaume**, *Leonurus cardiaca*, est une grande plante de l'hyperexcitabilité cardiovasculaire et est surtout utilisée dans les troubles du rythme cardiaque. Elle a un effet bêta-bloquant, ralentit le cœur, est tonicardiaque, hypotensive et peut trouver son indication dans l'insuffisance cardiaque avec tachycardie. Elle se prend en infusion (2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau ; infuser 10 minutes et prendre 2 ou 3 tasses par jour), en teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en extrait fluide (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec (2 ou 3 fois par jour).
- L'**astragale**, *Astragalus mongholicus*, est la plante protectrice du vieillissement en général ainsi que du vieillissement d'organes, du système cardiovasculaire en particulier. Immuno-stimulante, anti-inflammatoire, antioxydante (cardiaque, cérébrale), elle régule le métabolisme du cholestérol ainsi que la glycémie, améliore la perfusion cardiaque, inhibe la fibrose cardiaque après un infarctus. C'est un cardioprotecteur très efficace lorsque la pathologie s'est installée mais qui a toute sa place également en prévention cardiovasculaire. Elle se prend en EPS (1 cuillère à café) ou gélules ou comprimés de plantes ou d'extraits (1 ou 2 gélules). En préventif, chez les sujets à risques, faire des cures de 2-3 mois.
- Le *Cordyceps sinensis* ou **champignon chenille** est un champignon endémique des hauts plateaux tibétains. Le *Cordyceps* fait partie des adaptogènes qui aident l'organisme à s'adapter à son environnement ainsi qu'aux

situations de stress en augmentant les capacités physiologiques et l'efficacité du système immunitaire. Il augmente l'énergie (l'ATP cellulaire), la disponibilité en oxygène, les performances physiques et mentales, et pour cette raison est très utilisé par les sportifs. Dans les études, il améliore la fonction respiratoire et cardiaque de 30 %. Il s'utilise en gélules de poudre ou d'extraits, prendre 1 ou 2 gélules par jour, le matin.

- Une tisane pour l'insuffisance cardiaque :
  – vigne rouge (feuilles) 25 g ;
  – bourse-à-pasteur 20 g ;
  – gui (feuilles) 20 g ;
  – pissenlit (racine) 15 g ;
  – gratteron (feuilles) 15 g ;
  – épine-vinette (écorce) 15 g ;
  – germandrée (sommités) 10 g ;
  – aubépine (fleurs) 5 g ;
  – muguet 5 g ;
  – mettre 3 cuillères à soupe pour ½ litre. Faire bouillir 2 minutes et laisser macérer la nuit. À boire dans la journée. À faire 2 ou 3 fois par semaine.

Traitements complémentaires

- la coenzyme Q_{10} ou ubiquinone est une substance naturelle présente dans toutes nos cellules, mais plus particulièrement dans le cerveau, le foie et le cœur. Dans nos mitochondries, ces centrales énergétiques de nos cellules, elle intervient dans la production de l'ATP qui sera utilisé comme source d'énergie. La prise de Q_{10} permet donc d'augmenter le rendement énergétique musculaire et a montré des effets très positifs dans l'insuffisance cardiaque. Il est antioxydant et anti-inflammatoire. Des études ont montré une amélioration significative de la fraction d'éjection. Le Q_{10} fait partie des protocoles de

traitement au Japon mais il est ignoré par les cardiologues en France. Prendre 100 à 200 mg d'ubiquinol (forme biodisponible) par jour (voire plus, sans problème) réduit la fatigue, la dyspnée et améliore la capacité à produire un effort physique. De plus, les statines, quasi systématiquement prescrites chez tous les patients ayant une pathologie cardiovasculaire, bloquent en partie la synthèse du Q_{10} par notre organisme et devraient être associées à cette molécule. Il se prend sous forme de complément alimentaire ;

- les règles hygiéno-diététiques sont incontournables : arrêt du tabac, activité physique régulière adaptée, perte de poids, réduction de la consommation de sel, de sucre, de viandes rouges. Mise en place d'un régime méditerranéen modernisé (*voir entrée « Athérosclérose », page 69*).

INSUFFISANCE RÉNALE

L'insuffisance rénale chronique est une maladie grave qui se traduit par la dégradation progressive de la capacité du rein à filtrer le sang. Elle peut évoluer sur de longues années et peut souvent rester modérée chez de nombreux patients, mais le stade ultime de l'évolution de la maladie, l'insuffisance rénale terminale, met alors la vie des gens en danger et nécessite la mise sous dialyse et la greffe rénale.

Le rein est un organe vital qui assure la production d'hormones (comme l'érythropoïétine ou EPO), des vitamines (vit. D), la régulation de la pression artérielle et l'élimination des déchets du fonctionnement de l'organisme (urée, créatinine, acide urique). Le néphron, l'unité fonctionnelle du rein, est constitué d'un glomérule qui filtre l'eau, les sels minéraux, les acides aminés et tous les déchets, et les déverse ensuite dans le tubule. Une grande partie de cette eau est réabsorbée et les déchets concentrés dans l'urine. Le tubule se déverse dans un

entonnoir, le bassinet, qui se prolonge hors du rein par l'uretère qui recueille l'urine et le conduit vers la vessie. Les reins filtrent un litre de sang chaque minute.

Le diabète (qui peut causer la néphropathie diabétique) et l'hypertension artérielle sont les grands responsables de l'insuffisance rénale. D'autres sont liés à divers mécanismes, inflammatoires, auto-immuns (les glomérulonéphrites), dégénératifs, toxiques, génétiques (la polykystose rénale).

La maladie se détecte par des analyses de sang qui montrent une augmentation de l'urée, de la créatinine, de l'acide urique, des analyses d'urines (apparition de protéines), et à un stade plus avancé une diminution de la quantité d'urines (oligurie). Un contrôle strict du diabète, de l'hypertension, un régime pauvre en sel, une bonne hygiène de vie (arrêt du tabac, réduction des protéines animales, boire suffisamment, pratique d'une activité physique régulière), permettent de ralentir l'évolution de la maladie. Plusieurs plantes peuvent également améliorer le pronostic.

• La gemmothérapie dispose de plusieurs bourgeons ou jeunes pousses remarquables.

– le **hêtre**, *Fagus sylvatica*, combat les phénomènes de sclérose rénale, la néphroangiosclérose, stimule le fonctionnement rénal, augmente la sécrétion des urines, fait baisser urée, créatinine et acide urique ;

– l'**amandier**, *Prunus amygdalus*, est un grand remède antiscléreux. L'action de ces bourgeons est très nette sur la sclérose des reins, la néphrose lipidique et l'amylose rénale (maladie qui se caractérise par le dépôt de protéines insolubles dans les reins) ;

– le **houx**, *Ilex aquifolium*, est également un grand remède de sclérose : reins, seins et poumons, et il trouve son indication dans les insuffisances rénales et la néphroangiosclérose ;

– le **bouleau verruqueux**, *Betula verrucosa*, est aussi un remède d'insuffisance rénale, souvent associé au genévrier. Il traite les albuminuries récidivantes et les excès d'urée, ainsi que les pyélonéphrites (avec la bruyère) ;

– le **genévrier**, *Juniperus communis*, est certainement le remède le plus puissant. Il relance la fonction excrétrice du rein en diminuant urée et acide urique. Très actif ainsi dans la pyélonéphrite et la néphrite auto-immune ;

– le **frêne**, *Fraximus excelsior*, est un excellent diurétique. Il augmente la quantité d'urine émise et élimine l'acide urique. Il est antiœdémateux, draine et assèche l'eau. C'est sans doute le meilleur remède du rein avec le genévrier.

→ Ils se prennent sous forme de macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour, que l'on peut associer, comme le genévrier et le frêne, un le matin et l'autre le soir. En fonction des résultats biologiques, alterner les différents macérats tous les deux mois par exemple. On les trouve aussi en macérat glycériné 1DH (sauf le genévrier et le houx), à prendre à raison de 50 à 100 gouttes par jour.

• L'**astragale**, *Astragalus mongholicus*, est une magnifique plante possédant de très nombreuses propriétés : immunostimulante, antioxydante, anti-inflammatoire, antivirale, anticancéreuse. C'est la plante antivieillissement, elle protège système nerveux, endocrinien, cardiovasculaire contre les processus de sénescence. Elle protège le rein par une action antifibrosante. Dans la néphropathie diabétique et l'insuffisance rénale chronique, elle améliore la protéinurie, l'albumine sérique et l'hémoglobine. Elle n'a pas de toxicité connue. Prudence chez les sujets sous immunosuppresseurs. On la trouve sous forme de comprimés ou gélules de poudre ou d'extraits secs (2 ou

3 gélules par jour), en infusion (2 tasses par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour).

- Le *Cordyceps sinensis* ou **champignon chenille** est un champignon endémique des hauts plateaux tibétains. Il fait partie des adaptogènes qui aident l'organisme à s'adapter à son environnement ainsi qu'aux situations de stress en augmentant nos capacités physiologiques et l'efficacité du système immunitaire. Il augmente l'énergie, les performances physiques et mentales, et pour cette raison est très utilisé par les sportifs. Il est antiviral, anti-inflammatoire, antioxydant et améliore la fonction rénale. Dans l'insuffisance rénale, il freine la multiplication anarchique des cellules du mésangium dans le glomérule, il diminue le développement des lésions de fibrose rénales qui conduisent à la destruction de l'organe. Enfin, il diminue le taux de créatinine dans le sang, ainsi que la fuite de l'albumine dans les urines. Il lutte contre l'anémie que présentent beaucoup de patients atteints d'insuffisance rénale, en augmentant le taux d'hémoglobine. On le trouve en gélules de poudre, 3 gélules par jour ou d'extrait, 2 gélules par jour. À prendre plutôt le matin pour son effet stimulant.
- Autre plante utile dans l'insuffisance rénale légère, la **bugrane** que l'on utilise dans les lithiases, les états inflammatoires des voies urinaires, les œdèmes.

→ Mettre 30 grammes de racine de bugrane dans un litre d'eau chaude. Laisser infuser 10 minutes (en couvrant). Boire 3 ou 4 tasses par jour.

- Une tisane diurétique :
  – prêle (plante) 20 g ;
  – pariétaire (plante) 20 g ;
  – frêne (feuilles) 20 g ;
  – cassis (feuilles) 20 g ;
  – bourdaine (écorce) 20 g ;

– busserole (feuilles) 40 g ;
– mettre 3 cuillérées à soupe du mélange dans ½ litre d'eau. Faire bouillir pendant 3 à 4 minutes ; infuser 10 minutes. À boire dans le courant de la journée. Faire des cures régulières.

- Attention : certaines plantes de la pharmacopée chinoise peuvent être néphrotoxiques ou hépatotoxiques. Donc, ne prendre que des plantes conseillées par des thérapeutes de médecine chinoise confirmés. Parmi les plantes de notre pharmacopée, prudence avec les très fortes doses de marron d'Inde.

Traitements complémentaires

- la vitamine D est formée au niveau de la peau sous l'effet des ultraviolets du soleil qui transforment le cholestérol en cholécalciférol. Celui-ci subit deux transformations (hydroxylation) au niveau du foie puis des reins pour donner le calcitrol, la vitamine D active. En cas d'insuffisance rénale, ne pas prendre les formes habituelles de vitamine D mais le calcitrol (sur ordonnance) ;
- les apports en sel et en gras doivent être limités.

INSUFFISANCE RESPIRATOIRE

› *Voir entrée « Bronchite chronique », page 78.*

INSUFFISANCE VEINEUSE

L'insuffisance veineuse chronique se traduit par un mauvais retour veineux, le sang circulant dans les jambes ayant des difficultés pour revenir vers le cœur. Il existe un réseau veineux profond qui draine 90 % du sang et un réseau superficiel. Pour remonter, le sang doit lutter contre la gravité grâce à deux mécanismes : lors de la marche, les vaisseaux du talon sont comprimés et propulsent le sang vers le haut, c'est la chasse plantaire, relayée ensuite par

les muscles des mollets (la pompe musculaire). Les veines sont équipées de clapets antireflux, les valvules, qui empêchent le retour veineux. Si celles-ci sont défaillantes, le sang stagne alors dans les jambes. Le système lymphatique peut lui aussi être touché, donnant des œdèmes parfois importants, c'est l'insuffisance veino-lymphatique.

Les symptômes sont : une lourdeur dans les jambes, des fourmillements, des crampes, des œdèmes, des dilatations des veines superficielles donnant des varicosités et des varices, et à un stade avancé, apparition de taches rouges ou violacées, la dermite ocre. L'insuffisance veineuse peut se compliquer de phlébite, d'eczéma variqueux, voire d'ulcères de jambes.

Les femmes sont plus touchées que les hommes du fait des facteurs hormonaux, de la prise de pilules contraceptives, la grossesse. L'hérédité joue un rôle important, ainsi que le manque d'activité physique, le surpoids et l'obésité, le tabagisme, les métiers impliquant de rester debout ou assis toute la journée, de piétiner.

Les veinotoniques, la compression veineuse, voire la chirurgie des varices sont habituellement proposés. Mais la nature a mis à notre disposition de nombreuses plantes très actives, aussi bien sur le système veineux que lymphatique.

• En gemmothérapie, de nombreuses plantes peuvent être utilisées.

– le **sorbier**, *Sorbus domestica*, possède une action lymphatique profonde, de l'insuffisance veineuse légère aux grosses jambes séquellaires des phlébites ;

– le **noisetier**, *Corylus avellana*, améliore la circulation périphérique des artères et des veines, agit sur la stase circulatoire et diminue les œdèmes des jambes. Par ses propriétés antisclérose, il est cicatrisant et antifibreux ;

– le **châtaignier**, *Castanea vesca*, décongestionne le système veineux et artériel, c'est un grand tonique de la

paroi veineuse. C'est aussi un draineur lymphatique très efficace, il diminue la stase des membres inférieurs.

→ Les trois se prennent en macérat mère, 10 gouttes par jour chacun car ils sont complémentaires, par cures de 3 semaines.

– le **citronnier**, *Citrus limonum*, a des propriétés fibrinolytiques, anticoagulantes, fluidifiantes. Il diminue la perméabilité de la paroi vasculaire, et peut être associé aux autres plantes dans toutes les pathologies veineuses ou artérielles ;

– le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, est une grande plante de la circulation veino-lymphatique, par ses propriétés anti-inflammatoires, antiœdémateuses, fluidifiantes. Il tonifie également la paroi veineuse, améliore la microcirculation et l'oxygénation cellulaire. Par son action sur le système neurovégétatif, il diminue l'alpha sympathique et donc la vasoconstriction veineuse. Il se prend en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules d'extraits secs (2 ou 3 par jour). Précautions chez les patients sous anticoagulants ;

– la **prêle**, *Equisetum arvense*, possède une haute teneur en silicium qui joue un rôle important dans la synthèse et la structure des parois vasculaires. Elle est de plus anti-inflammatoire et antalgique, et améliore les troubles trophiques cutanés. Elle se prend en gélules de poudre de plante (2 à 4 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour) (en infusion, elle a surtout un effet diurétique). C'est une bonne association avec le mélilot pour un traitement au long cours (en EPS).

• Sont aussi utilisés pour leurs remarquables propriétés veinotoniques et décongestionnantes :

La **vigne rouge**, *Vitis vinifera*, l'**hamamélis**, *Hamamelis virginiana*, le **marronnier d'Inde**, *Aesculus*

hippocastanum (contre-indiqué chez la femme enceinte), le **fragon** ou **petit houx**, *Ruscus aculeatus*, le **ginkgo biloba**, le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*. Ils se prennent en gélules de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en infusions, en EPS (sauf fragon), 1 cuillère à café par jour.

→ Faire des cures alternées des différentes plantes, pour ne pas épuiser leurs effets, en choisissant des plantes complémentaires, par exemple mélilot/prèle, ou hamamélis/vigne rouge, 20 jours par mois.

- Les **OPC de pin maritime**, extraits de l'écorce de pin des Landes, sont des oligo-proanthocyanidines (OPC), de la famille des flavonoïdes. Ce sont des antioxydants très puissants, antiagrégants plaquettaires, anti-inflammatoires. Ils sont très efficaces dans le traitement de l'insuffisance veineuse et de l'ulcère variqueux. Le Pycnogenol® se prend à la dose de 100 mg 2 fois par jour pendant plusieurs mois.

- Aromathérapie : les huiles essentielles sont très bien absorbées par la peau et très efficaces localement. Faire préparer la solution suivante :
  – HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
  – HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;
  – HE *Rosmarinus officinalis ct camphre*, romarin à camphre 2 ml ;
  – HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 1 ml ;
  – HE *Mentha piperita*, menthe poivrée 0,5 ml ;
  – huile végétale de noisette ;
  – huile végétale de calendula aa qsp 150 ml ;
  – une application locale matin et soir et masser en remontant des chevilles vers le haut du corps ;
  – vous pouvez également faire le mélange vous-même en mettant 30 gouttes de chaque huile essentielle dans

100 ml d’huile végétale ou de gel d’*Aloe vera*.

- Pour les personnes sensibles aux huiles essentielles ou les femmes enceintes, on peut utiliser les **hydrolats** en application locale, avec les hydrolats de cyprès, de lentisque pistachier, d’hélichryse, de nard de l’Himalaya.
- La **cure de citron** permet de renforcer la paroi veineuse (*voir entrée « Hémorroïdes », page 196*).

Traitements complémentaires

- améliorer le retour veineux en évitant la station debout ou assise prolongée et si nécessaire porter des bas ou des chaussettes de contention ;
- pratiquer une activité physique régulière type marche à pied, natation, vélo ; éviter les sports traumatisants pour le système veineux (tennis, musculation) ;
- éviter l’exposition prolongée à la chaleur, le sauna, les bains chauds ;
- en oligothérapie, le manganèse-cobalt est très actif sur les problèmes veineux, 1 ampoule par jour ;
- ne pas oublier les cures thermales : Dax, Argelès-Gazost, Luxeuil-les-Bains, Barbotan.

INTERTRIGO

› *Voir entrée « Mycose de la peau », page 280.*

J

JAMBES SANS REPOS

› *Voir entrée « Impatiences (dans les jambes) », page 225.*

K

KYSTES DES SEINS

› *Voir entrée « Mastose », page 265.*

L

LARYNGITE

Inflammation aiguë du larynx, la laryngite est le plus souvent virale (90 %), plus rarement bactérienne. Elle est très fréquente en hiver chez les enfants, et peut se manifester par une laryngite striduleuse, à début brutal, entraînant des accès de toux spasmodiques aboyantes, douloureuses, assez spectaculaires. La laryngite aiguë se voit souvent dans un contexte de rhinopharyngite, de grippe, de bronchite. Elle se manifeste par un enrouement qui peut évoluer vers une aphonie, et peut s'accompagner d'une toux rauque, douloureuse. La laryngite peut également se manifester en dehors d'un contexte infectieux, après avoir trop parlé en forçant sa voix ou après avoir crié longtemps, ou trop fumé. Elle peut être liée à un reflux gastro-œsophagien, une allergie respiratoire, une mycose buccale, et nécessite alors le traitement de la cause.

Dans la laryngite aiguë, les antibiotiques sont le plus souvent inutiles : elle est traitée par corticoïdes et anti-inflammatoires.

• Dans ce contexte, les plantes sont très efficaces, et en particulier les huiles essentielles grâce à leurs propriétés antivirales, antibactériennes, anti-inflammatoires, immunostimulantes. Chez l'enfant, la voie cutanée est privilégiée, après dilution dans une huile végétale. À faire préparer par une pharmacie spécialisée car les huiles essentielles nécessitent des dosages très précis.

→ Pour des nourrissons jusqu'à 3 ans :

– HE *Eucalyptus radiata* eucalyptus radié ;

– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
– HE *Thymus vulgaris ct linalol* thym à linalol ;
– HE *Lavandula angustifolia* lavande officinale aa qsp 10 % (aa signifie en quantité égale) ;
– huile végétale de macadamia ou *Calophyllum* 90 % qsp 30 ml.

→ Mettre 4 gouttes du mélange en friction sur le thorax et 4 gouttes sur le dos 3 ou 4 fois par jour.

→ Pour des enfants au-dessus de 3 ans :
– HE *Eucalyptus radiata* eucalyptus radié ;
– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
– HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale aa qsp 20 % ;
– huile végétale de macadamia 80 % qsp 30 ml.

→ Mettre 4 gouttes en friction sur le thorax et 4 gouttes sur le dos 3 ou 4 fois par jour.

→ Pour un adulte :
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 3 ml ;
– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol 1 ml ;
– HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
– HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 1 ml ;
– solubilisant qsp 30 ml ;
– prendre 20 gouttes 4 fois par jour dans de l'eau.

• Plusieurs plantes ont un grand intérêt spécifique dans les laryngites :
– l'**érysimum officinale** ou herbe aux chantres est connue depuis l'Antiquité pour ses vertus apaisantes pour la gorge et le larynx. Les fleurs sont riches en molécules soufrées. Elle se prend essentiellement en teinture mère ou extrait fluide, 20 à 30 gouttes dans un peu d'eau 4 fois par jour ;

– la **ronce**, *Rubus fructicosus*, est une plante très riche en tanins et en flavonoïdes qui lui confèrent des propriétés astringentes et cicatrisantes, anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales. Prendre de jeunes feuilles de ronce, une poignée par litre d'eau. Faire bouillir doucement 3 minutes, laisser infuser 15 minutes. Faire des gargarismes et boire le liquide, 4 ou 5 fois par jour. Se trouve aussi en teinture mère TM (30 gouttes 4 fois par jour), en macérat de jeunes pousses, 10 gouttes 3 fois par jour pour le macérat mère (1 goutte par année d'âge chez les enfants), en macérat glycériné 1DH (50 gouttes 3 ou 4 fois par jour, 1 goutte par kg de poids chez l'enfant) ;

– autre possibilité : mettre 100 gouttes d'*Erysimum* TM et 100 gouttes de *Rubus fructicosus* TM ou macérat glycériné 1DH dans une petite bouteille d'eau (250 ml) et en boire régulierement tout au long de la journée.

- Vous pouvez également préparer une tisane avec :

– fleurs de mauve ;

– fleurs de guimauve ;

– sommités fleuries d'aigremoine ;

– fleurs de bouillon-blanc ;

– fleurs de tussilage ;

– fleurs de coquelicot aa 100 g ;

– mettre 3 ou 4 cuillères à café pour 1 litre d'eau, laisser infuser 10 à 15 minutes puis filtrer avec un filtre en papier pour éliminer les poils du bouillon-blanc. À boire dans la journée.

Traitements complémentaires

- l'homéopathie est très efficace avec *arum triphyllum*, *aconitum*, *sambucus nigra* en particulier, en 5CH plusieurs fois par jour ;

- les oligo-éléments cuivre et bismuth (en granions ou oligosols) ; en prendre en alternance, 1 ampoule de chaque 2 ou 3 fois par jour ;
- dans la laryngite striduleuse, l'atmosphère doit être humidifiée (mettre l'enfant dans la salle de bains bien fermée et faire couler de l'eau très chaude), mettre des compresses humides et chaudes autour du cou. Cela suffit la plupart du temps. Si l'enfant a du mal à respirer, appeler un médecin.

LIBIDO (Panne de)

Le manque de pulsion et de désir sexuel, désigné sous le terme d'impuissance chez l'homme, est une difficulté à obtenir ou à maintenir une érection. Chez la femme, la frigidité associe l'absence de désir sexuel et de plaisir sexuel (absence d'orgasme). Ces dysfonctions sexuelles peuvent être passagères, occasionnelles, ou s'inscrire sur la durée. Chez l'homme après 50 ans, la dysfonction érectile peut se voir dans le tableau de déficit androgénique lié à l'âge ou andropause (*voir cette entrée, page 49*). De même, chez la femme, après la ménopause, la baisse des hormones androgéniques et œstrogéniques peut perturber la sexualité (comme la sécheresse vaginale qui peut rendre les rapports douloureux).

En dehors de ces contextes hormonaux, les troubles de la libido peuvent être liés à des causes extrêmement variées : pathologies comme le diabète, l'hypertension artérielle (les antihypertenseurs sont une cause fréquente de dysfonction érectile), troubles prostatiques, des affections neurologiques, psychiques, la prise de médicaments psychotropes (antidépresseurs, somnifères), de statines, l'abus d'alcool ou de drogues, le tabagisme. Le plus souvent, les pannes sexuelles s'inscrivent dans un contexte de surmenage, de stress professionnel, de conflits

familiaux. Chez l'homme, un souci de performance peut être source de blocage, et une ou deux pannes peuvent induire une perte de confiance en soi parfois difficile à rétablir. On le voit, les troubles du désir sont multifactoriels et nécessitent parfois une prise en charge spécialisée (urologue, sexologue, thérapie de couple), que la prescription d'une plante miraculeuse ne pourra pas résoudre.

- Dans le contexte de l'andropause ou de la ménopause, rétablir un climat hormonal androgénénique permet souvent de retrouver un désir sexuel satisfaisant (car même chez la femme la testostérone est importante), grâce à des plantes comme le **tribulus** et le **mucuna** (*voir entrée « Andropause », page 49*).
- En aromathérapie, de nombreuses huiles essentielles ont des propriétés aphrodisiaques qui permettent, par massages ou sur le plan olfactif, de rétablir un climat de plaisir dans le couple : HE de bois de rose, de palmarosa, d'ylang-ylang, de cannelle, de patchouli, de santal, de gingembre, de néroli, de sarriette, etc. À employer seule ou en synergie dans une huile végétale.

Par exemple, faire la synergie suivante :

– HE *Cinnamomum verum*, cannelle de Ceylan 1 ml ;
– HE *Satureja montana*, sarriette des montagnes 1 ml ;
– HE *Cananga odorata*, ylang-ylang 1 ml ;
– HE *Santalum*, santal 1 ml ;
– huile végétale de noisette ou de sésame 10 ml ;
– mettre 4 à 6 gouttes au niveau lombaire, le ventre ou les cuisses, en massage.

- Les plantes dites adaptogènes permettent par leurs effets stimulants physiques et psychiques de soutenir une pulsion sexuelle défaillante.

– la **maca**, *Lepidium meyenii*, appelée ginseng péruvien, est indiquée dans les épuisements physiques, psychiques

et sexuels. Elle booste la libido aussi bien des hommes que des femmes. Elle se prend en gélules de poudre ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), ou en poudre (1 ou 2 cuillères à café le matin) ;

– le **ginseng**, *Panax ginseng*, dont la réputation d'aphrodisiaque connue depuis longtemps n'est plus à faire, améliore les capacités physiques et intellectuelles, régule le cortisol en excès lors du stress chronique, et a démontré des propriétés de vasodilatation au niveau du corps caverneux et de la sphère uro-génitale. À prendre en gélules d'extrait sec (2 par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour) ;

– la **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, diminue la fatigue physique, augmente les capacités intellectuelles, est anxiolytique et antidépressive. Elle améliore la fonction sexuelle (elle stimule les cellules musculaires lisses du corps caverneux), la dysfonction érectile ainsi que l'éjaculation précoce. À prendre sous forme d'extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin) ;

– la ***Schisandra chinensis*** est une baie utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise pour ses propriétés adaptogènes, pour revitaliser les organismes stressés et fatigués. Elle augmente la libido, combat l'impuissance et la frigidité, ainsi que l'éjaculation précoce. Elle se prend en gélules de poudre, 2 ou 3 gélules par jour le matin, pendant au moins 2 à 3 mois. Prudence en cas de glaucome et d'hypertension ;

– le *Cordyceps sinensis* ou **champignon chenille** fait aussi partie des adaptogènes. Il augmente l'énergie (l'ATP cellulaire), la disponibilité en oxygène, les performances physiques et mentales. Il augmente la testostérone et la libido, aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Il s'utilise en gélules de poudre ou d'extraits ; prendre 1 ou 2 gélules par jour, le matin.

- Le **safran**, *Crocus sativus*, est un antidépresseur efficace, il augmente le taux des neuromédiateurs, est anxiolytique et sédatif. C'est un neuroprotecteur, antioxydant, anti-inflammatoire. Le safran améliore la fonction érectile, le désir sexuel et la fonction orgasmique. Il se prend en gélules ou comprimés d'extrait sec, à raison de 30 mg par jour. Contre-indiqué chez la femme enceinte. C'est une bonne association avec la rhodiole.

- Le **gingembre**, *Zingiber officinale*, est un des aphrodisiaques les plus connus au monde, mais aucune étude n'a pu confirmer cela. Les extraits de gingembre augmentent la qualité du sperme (la concentration, la mobilité et la morphologie des spermatozoïdes) par l'augmentation de la testostérone, mais ont peu d'effet sur le désir sexuel et l'érection, en dehors d'un petit effet stimulant sur la circulation veineuse.

- En gemmothérapie, deux plantes réveillent la sexualité féminine :
  - les jeunes pousses d'**airelle rouge**, *Vaccinum vitis idaea*, grand remède féminin de la ménopause, ostéogène-like, ainsi que les jeunes pousses de **framboisier**, *Rubus idaeus*. Ils se prennent en macérat mère, 10 à 15 gouttes ;
  - ils peuvent être complémentés par le macérat de bourgeons de **bouleau pubescent**, *Betula pubescens*, stimulant des gonades pour l'asthénie sexuelle pour l'homme et la frigidité chez la femme. Prendre 10 à 15 gouttes par jour ;
  - le macérat de jeunes pousses de **séquoia**, *Sequoia gigantea*, et le macérat de bourgeons de **chêne**, *Quercus robur*, remèdes masculins que l'on utilise dans l'andropause, agissent également sur la libido féminine, à raison de 10 à 15 gouttes par jour, seuls ou en association, ou en alternance.

Traitements complémentaires

- en oligothérapie, le zinc-cuivre, le manganèse, le sélénium, le magnésium peuvent être associés aux plantes. Prendre une ampoule 3 fois par semaine ;
- dans son alimentation, ne pas hésiter à utiliser les épices chaudes : cannelle, gingembre, girofle, muscade, cardamome, poivre, piment, safran.

LOMBALGIE

La lombalgie désigne un état douloureux du rachis lombaire, accompagné d'une limitation de la mobilité et d'un enraidissement. On l'appelle lumbago lorsqu'elle est aiguë (le « tour de reins » classiquement), survenant lors d'un effort, en soulevant une charge, ou lors d'un mouvement de rotation ou en se penchant en avant. La lombalgie peut s'accompagner d'une irradiation (radiculalgie) dans le nerf sciatique ou le nerf crural, signant alors une hernie discale, car le disque intervertébral s'écrase et fait saillie vers l'extérieur de la colonne, comprimant les racines nerveuses. Le lumbago guérit en général de quelques jours en 3 à 4 semaines. Au-delà, on parle de lombalgies chroniques. Le diagnostic d'une lombalgie simple est essentiellement clinique, les examens complémentaires (radiographies, scanner, IRM) ne montrent pas grand-chose en général, et ne sont utiles qu'en cas de douleurs chroniques ou de radiculalgie associée.

Les causes sont multiples. Le disque intervertébral et les articulaires postérieures peuvent être sursollicités par des anomalies anatomiques, des troubles statiques comme une inégalité des membres inférieurs, des postures répétitives, professionnelles ou sportives entraînant des contraintes excessives, le surpoids, le stress, l'insatisfaction au travail, le vieillissement.

Le traitement médicamenteux classique utilise les anti-inflammatoires, la cortisone, les antalgiques morphiniques, voire les antiépileptiques dans les formes hyperalgiques ou chroniques. Tous ces traitements, agressifs, ne sont hélas pas dépourvus d'effets secondaires. La chirurgie n'est proposée que dans les hernies discales paralysantes ou évoluant depuis de nombreux mois.

• La rhumatologie est un des domaines d'élection de la phytothérapie, avec de très nombreuses plantes antalgiques et anti-inflammatoires (*voir entrée « Arthrose », page 62*) comme le **cassis**, *Ribes nigrum* ; la **scrofulaire noueuse**, *Scrophularia nodosa* ; l'**harpagophytum**, *Harpagophytum procumbens* ; le **saule**, *Salix alba* ; la **reine-des-prés**, *Filipendula ulmaria* ; le **curcuma**, *Curcuma longa* ; la **boswellia**, *Boswellia serrata*, plus indiquée en chronique.

• Dans les cas des lombalgies où la composante musculaire est importante, deux plantes sont particulièrement utiles.

– la **valériane**, *Valeriana officinalis*, est connue pour ses propriétés anxiolytiques et sédatives, mais moins pour son effet myorelaxant important. La plupart des médicaments décontracturants musculaires ayant été supprimés du fait de leurs effets secondaires importants, la valériane a tout son intérêt car elle n'a aucune contre-indication en dehors des enfants et des femmes enceintes et elle améliore le sommeil qui est souvent très perturbé du fait de la douleur intense. Elle se prend en décoctions de racines (mais son goût est désagréable), en gélules d'extraits (1 ou 2 gélules), en teinture mère (30 à 70 gouttes), en EPS (1 ou 2 cuillères à café) ;

– il en est de même pour la **passiflore**, *Passiflora incarnata*, sédative, anxiolytique mais aussi antalgique (dans les douleurs névralgiques) et antispasmodique musculaire. Elle s'utilise en gélules ou comprimés de

poudre de plante ou d’extrait sec (2 à 4 par jour), en extrait hydroalcoolique, teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour). Elle s’associe très bien avec la valériane, en potentialisant leur action myorelaxante et permettant un meilleur sommeil ;

– par exemple : utiliser EPS valériane/EPS passiflore 150 ml et prendre 2 cuillères à café le soir, et 1 cuillère à café le matin.

- En cas de sciatique ou cruralgie associée, le **millepertuis**, *Hypericum perforatum*, est un remarquable antinévralgique et potentialise la valériane et la passiflore. Le millepertuis a quelques contre-indications car c’est un inducteur enzymatique hépatique (il peut modifier l’élimination des molécules par le foie) et peut provoquer des interactions avec quelques médicaments comme les anticoagulants, médicaments antirejet de greffes, antiviraux dans le sida, et nécessite une certaine prudence avec les contraceptifs et les antimigraineux. Mais en pratique, en dehors de ces traitements, son utilisation ne pose pas de problème. Il se prend en gélules ou comprimés de plante ou d’extrait sec (2 à 4 par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 fois par jour).

- l’aromathérapie est incontournable dans les douleurs inflammatoires et musculaires avec les huiles essentielles d’**ylang-ylang**, *Cananga odorata*, antispasmodique, antalgique, efficace en cas de douleurs profondes comme les douleurs névralgiques ou neuropathiques, l’**hélichryse italienne**, *Helichrysum italicum*, anti-inflammatoire puissante, antalgique, comme la **gaulthérie couchée**, *Gaultheria procumbens*, le **laurier noble**, *Laurus nobilis*, antispasmodique, antalgique, cicatrisant, l’**eucalyptus citronné**, *Eucalyptus citriodora*, le **lavandin super**,

Lavandula hybrida clone super, remarquable décontracturant musculaire, antalgique, anti-inflammatoire.

Faire préparer la synergie suivante :

– HE *Cananga odorata*, ylang-ylang 2 ml ;
– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 1 ml ;
– HE *Laurus nobilis*, laurier noble 1 ml ;
– HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 2 ml ;
– HE *Eucalyptus citriodora*, eucalyptus citronné 2 ml ;
– HE *Lavandula hybrida clone super*, lavandin super 1 ml ;
– huile végétale de millepertuis 30 ml ;
– faire 3 ou 4 applications locales par jour ;
– si vous n'avez pas de pharmacie spécialisée près de chez vous, mettre 10 à 20 gouttes d'huiles essentielles dans l'huile de millepertuis.

• Le *Croton lechleri* ou « **sang du dragon** » est une plante amazonienne aux propriétés anti-inflammatoires, antalgiques, antioxydantes et chondro-protectrices, que l'on peut proposer dans les pathologies ostéo-articulaires aiguës et chroniques. Il peut donner d'excellents résultats dans les lombo-sciatiques si les autres traitements ne marchent pas. Sans effet secondaire, il se prend à raison de 5 à 15 gouttes matin et soir, voire 3 fois par jour en aiguë, en augmentant progressivement. Ne prendre qu'un extrait pur à 100 %.

Traitements complémentaires

• les cataplasmes d'argile verte sur le rachis lombaire sont très efficaces ;

• les enzymes protéolytiques comme la papaïne, la bromélaïne, tirées de l'ananas et de la papaye, la serrapeptase, exercent une activité anti-inflammatoire et antidouleur similaire à l'aspirine et aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. De plus, elles sont antiœdémateuses, et

cela sans les effets secondaires hélas bien connus des anti-inflammatoires classiques. Seule précaution d'emploi, les personnes sous anticoagulants. Plusieurs laboratoires proposent des associations de plusieurs enzymes, et elles nécessitent des posologies élevées, au moins au début, de 6 à 12 gélules ou comprimés par jour, en dehors des repas ;

- en dehors des crises douloureuses, pratiquer régulièrement une activité physique régulière (natation, marche, gymnastique, yoga) permet de maintenir une bonne tonicité musculaire ;
- ostéopathie douce, kinésithérapie ont bien sûr leur utilité ;
- une alimentation équilibrée, riche en antioxydants, par les fruits et légumes et oméga-3, poissons gras, oléagineux, huile de colza est un élément indispensable de prévention.

LYME (Maladie de)

Cette maladie infectieuse due à une bactérie du genre *Borrelia*, transmise par une piqûre de tique, est en pleine expansion dans le monde et en France. Elle est malheureusement trop mal reconnue par le corps médical et hélas, sujette à polémique sur sa prise en charge. Plusieurs facteurs contribuent à cet état de fait. D'abord, la multiplicité de ses manifestations cliniques, non spécifiques, la maladie de Lyme étant appelée la grande imitatrice, égare souvent les médecins. De très nombreux patients n'ont pas le souvenir d'une piqûre de tique, et le signe clinique classique de la maladie, l'érythème migrant (EM), est souvent manquant (il est présent dans 30 % des cas seulement). La *Borrelia* est de plus souvent accompagnée de co-infections, bactéries, virus, parasites. Les tests biologiques sérologiques ne sont pas fiables, souvent négatifs, ce qui conduit de nombreux médecins à nier la maladie, surtout dans les formes chroniques, et les malades errent de nombreuses années avec leurs

symptômes sans diagnostic. Car pour de nombreux infectiologues, la maladie aiguë est supposée facile à soigner, avec quatre semaines d'antibiotiques, les patients qui gardent des symptômes n'auraient en fait que des séquelles, ou autre chose. Cette non-reconnaissance de la forme chronique est dramatique, et malheureusement les choses n'évoluent pas, devenant un énorme problème de santé publique.

Symptômes

Au stade précoce de la maladie, juste après une piqûre de tique, se développe une tache rouge qui s'étend : c'est l'érythème migrant. Quand il existe, il signe le diagnostic et les tests sérologiques ne sont pas indiqués. Mais il est inconstant ou souvent absent.

Dans la forme chronique, des mois ou des années après une piqûre de tique, connue ou pas (d'autres insectes peuvent également être porteurs de la bactérie, araignées, taons, guêpes), apparaissent de nombreux symptômes cliniques très invalidants : fatigue physique et intellectuelle constante, douleurs articulaires, musculaires, tendineuses, douleurs neurologiques, névralgies, paralysie faciale, troubles neurosensoriels, oculaires, vertiges, céphalées, troubles du rythme cardiaque, troubles de la mémoire, de la concentration, troubles du sommeil, manifestations cutanées, la liste est très longue et égare le diagnostic. La fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique, de nombreuses maladies auto-immunes (comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, lupus, thyroïdites), des maladies neurodégénératives (Parkinson, sclérose en plaques) peuvent être des manifestations d'infections chroniques de Lyme.

Diagnostic

Là aussi, les choses sont compliquées car les tests sérologiques actuels ne sont pas fiables, pour plusieurs

raisons. Comme il a été dit, les tiques peuvent transmettent également plusieurs agents pathogènes en dehors des *Borrelia*, comme des bactéries (*Ricketsia*, *Bartonella*, *Anaplasma*), des parasites (*Babesia*), jusqu'à 38 agents pathogènes qui sont rarement recherchés et diagnostiqués, et donc ne sont pas traités. Pour cette raison, il est préférable de parler de syndrome persistant polymorphe après possible piqûre de tique (SPPT) que de maladie de Lyme chronique.

À côté de la bactérie initialement décrite, la *Borrelia burgdoferi*, existent au moins dix espèces de borrélies en Europe. Les tests sérologiques Elisa plus le Western blot ne les détectent pas toutes, de nouvelles bactéries étant découvertes régulièrement. On estime que la sensibilité des tests n'excède pas 60 %, donc 40 % des personnes malades ne sont pas détectées. Il a été également montré que la *Borrelia* induit, dès qu'elle est dans l'organisme, une immunodépression, ce qui a pour conséquence une très faible production d'anticorps (la maladie de Lyme n'immunise pas, on peut la recontacter à nouveau). Le test Elisa, considéré comme le test de référence par la plupart des médecins, a une fiabilité de 30 %. Donc, s'il est négatif, la conclusion pour ces médecins est que le patient n'a pas la maladie de Lyme, quel que soit le contexte clinique. Car le Western blot, beaucoup plus précis, ne peut être pratiqué que si l'Elisa est positif, autre aberration. Un nouveau test, PCR phage *Borrelia*, fiable à 98 %, basé sur la détection des phages spécifiques aux *Borrelia*, est heureusement disponible mais encore peu connu.

Traitement

Le traitement antibiotique est le traitement de référence. Dans la forme primaire de la maladie, après une piqûre de tique avec EM, les deux antibiotiques de référence sont la doxycicline ou l'azithromycine sur 3 à 4 semaines, à répéter

pour plus de sécurité. En cas de Lyme chronique, avec des symptômes anciens, le traitement doit être de longue durée, en cures, car la *Borrelia* persiste à l'intérieur des cellules, et possède de redoutables capacités de résistance comme les formes kystiques, les biofilms (colonies bactériennes entourées d'une véritable carapace protectrice). Les antibiotiques sont en général bien supportés, mais ils perturbent le microbiote et peuvent entraîner des candidoses nécessitant alors un traitement spécifique.

Le début du traitement peut être difficile du fait d'une réaction d'aggravation, la réaction de Jarisch-Herxheimer, liée à un stress oxydant et à un relargage important d'endotoxines dû à la destruction massive des bactéries. C'est une réaction de bon pronostic, d'efficacité du traitement. Cela peut être évité ou diminué par une détoxification. Le plus souvent, l'évolution est irrégulière avec des phases d'aggravation alternant avec des phases d'amélioration. La guérison est complète dans 80 % des cas, mais surtout dans les maladies très anciennes, des symptômes persistants peuvent être difficiles à éliminer.

- La phytothérapie a toute sa place dans le traitement de cette maladie grâce à de multiples plantes et huiles essentielles antibactériennes, antalgiques, anti-inflammatoires, immuno-stimulantes. Elle doit être prescrite en association avec les antibiotiques, intercalée entre les cures, et augmentée au fils des mois au fur et à mesure de la diminution des antibiotiques et de l'amélioration clinique, puis utilisée seule dans la phase de consolidation de la maladie, permettant d'éviter les risques de rechutes. À noter que la réaction de Jarisch-Herxheimer est également fréquente lors de la mise en place du traitement par les médecines naturelles, preuve de son efficacité. Chez les patients réfractaires aux antibiotiques, le traitement phytothérapique seul est bien sûr possible

mais cela nécessite alors des traitements de très longues durées. L'antibiothérapie permet de gagner du temps dans une affection souvent désespérante par sa chronicité. Il est préférable de faire des traitements alternés avec les différentes plantes, cela les rend plus efficaces.

- L'aromathérapie est une arme majeure dans cette affection grâce aux propriétés anti-infectieuses de l'origan, la sarriette, la cannelle, le thym, le giroflier, le tea tree, entre autres. De nombreuses spécialités existent toutes prêtes (comme le Tic toc), à alterner avec les autres plantes ou les antibiotiques.

On peut faire préparer la synergie suivante :

– HE *Satureja montana*, sarriette des montagnes 1 ml ;
– HE *Cinnamomum verum*, cannelle de Ceylan 1 ml ;
– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 1 ml ;
– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol 1 ml ;
– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 1 ml ;
– HE *Origanum compactum*, origan 1 ml ;
– solubilisant qsp 30 ml.

→ Commencer par 1 goutte 2 fois par jour à diluer dans un peu d'eau matin et soir, puis augmenter la dose progressivement, de 1 goutte tous les 2 jours, jusqu'à 15 gouttes maximum 2 fois par jour. Faire des cures, 15 jours ou 3 semaines par mois.

- De nombreuses plantes peuvent être utilisées comme :
  – la **scutellaire**, *Scutellaria baicalensis*, remarquable anti-inflammatoire, immuno-modulatrice, antivirale puissante, plus faiblement antibactérienne, antidépresseur. Elle se prend en gélules de poudre ou d'extrait à 300 mg, 3 fois par jour ;
  – la **griffe de chat**, *Uncaria tomentosa* ou Cat's Claw ou samento, est antibactérienne et antiparasitaire (contre la *Babesia* entre autres), immunostimulante (attention

dans les maladies auto-immunes, employer alors le samento, sans TOA, qui est lui immuno-modulant), anti-inflammatoire, antioxydant. Elle se prend en capsules de 500 mg (1 fois par jour) ou en solution alcoolique, à commencer par une goutte 2 fois par jour, augmenter progressivement jusqu'à 15 à 30 gouttes 2 fois par jour, selon la tolérance, pour éviter la réaction d'Herx ;

– le **banderol**, *Otoba parvifolia*, possède des activités antifongiques, antibactériennes, anti-inflammatoire. Il a montré *in vitro* une activité antimicrobienne sur la *Borrelia burgdoferi*. Il se prend en gouttes comme le samento, en association souvent ;

– la **cardère**, *Dipsacus fullonum*, est antibactérienne et stimule les organes d'élimination des neurotoxines. Elle se prend en teinture mère, 5 gouttes matin et soir (commencer par une goutte) ou en gélules de poudre de plante 3 fois par jour ;

– la **stévia**, *Stevia rebaudiana*, connue pour son pouvoir sucrant, est également antibactérienne, antifongique, active sur les biofilms. Elle peut s'associer aux autres traitements sans problème. À prendre en gouttes, jusqu'à 30 gouttes 2 fois par jour, ou en poudre de plante pure, ¼ à ½ cuillère à café par jour ;

– le **ginkgo biloba** est une plante connue pour ses effets sur la circulation cérébrale, la mémoire, l'attention. Elle a une remarquable action sur le brouillard mental si fréquent dans cette maladie. Elle possède aussi, ce qui est moins connu, des propriétés antibactériennes. À prendre en EPS (1 cuillère à café le matin), en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour), en gélules ou comprimés d'extrait sec (2 par jour) ;

– l'**armoise annuelle**, *Artemisia annua*, est un puissant antiparasitaire (*Plasmodium*, *Babesia*) qui doit être utilisé en cas de co-infection par la babésiose, après un traitement antipaludéen classique. La plante est

également active sur la *Borrelia*. Elle se prend en tisane de plante (5 grammes dans 1 litre d'eau bouillante, infusion 15 minutes, 1 litre par jour pendant 1 semaine). Se trouve aussi en poudre de plante, 1 gramme 3 fois par jour, en gélules d'extrait à 500 mg 2 fois par jour. Ne pas dépasser 2 mois de traitement et alterner avec la griffe du chat.

- Autres traitements :
  – la **propolis**, antibactérienne, anti-inflammatoire, est également très active sur les biofilms et peut être utilisée entre les cures d'antibiotiques ou d'huiles essentielles. À prendre en gélules de poudre 3 fois par jour ;
  – l'extrait de pépin de **pamplemousse** peut aussi être utilisé pour ses effets antifongiques et antibactériens. À utiliser en cas de candidose liée aux antibiotiques, ou en traitement de consolidation.
- Dans les formes résistantes, lorsque persistent des symptômes malgré un traitement bien conduit, les antibiotiques ne sont plus indiqués. L'huile essentielle d'**origan** a alors son indication. Préférer l'origan grec très riche en carvacrol mais pauvre en thymol, contrairement l'*Origanum compactum* (qui est plus toxique sur le foie, lors de prises de longues durées). À prendre en capsule 1 fois par jour, 3 semaines par mois pendant 6 mois. Les huiles essentielles de cannelle et de giroflier sont aussi indiquées.
- La fatigue se traite par la prise de plantes adaptogènes comme l'éleuthérocoque, le cassis *Ribes nigrum* en gemmothérapie, le ginseng, la rhodiole, le *Cordyceps* en mycothérapie.
- Il est important, surtout au début des traitements, de drainer les émonctoires afin de prévenir ou diminuer la

réaction de Jarisch-Herxheimer, en prenant des plantes comme l'artichaut, le pissenlit.

→ Par exemple : EPS artichaut/EPS pissenlit aa 150 ml.

Prendre 1 cuillère à café dans un ½ verre d'eau, 1 fois par jour, 1 semaine sur 2.

- Autre possibilité avec de la gemmothérapie :
  – bouleau, *Betula pubescens* Bg MG 1DH 125 ml ;
  – romarin, *Rosmarinus officinalis* JP MG 1DH 125 ml ;
  – châtaigner*, Castanea vesca* Bg MG 1DH 125 ml ;
  – mélanger les 3 flacons dans un récipient et les remplir de nouveau. Prendre 150 gouttes du mélange dans un peu d'eau matin et soir, pendant 15 jours, puis faire 1 semaine sur 2.

Traitements complémentaires

- l'argent colloïdal est antibactérien. Il potentialise l'effet des antibiotiques ou des huiles essentielles. Il se prend aussi en relais, ou seul. Prendre 1 cuillère à café matin et soir et augmenter jusqu'à 2 cuillères à soupe ;
- la serrapeptase, enzyme protéolytique, est un remarquable anti-inflammatoire et détruit les biofilms. Prendre 200 000 unités 2 ou 3 fois par jour 10 jours par mois, en association avec les autres traitements ;
- lors des antibiothérapies, la prise régulière de probiotiques est indispensable ;
- optimiser le taux de vitamine D_3, indispensable à notre système immunitaire, ainsi que le taux de zinc ;
- adopter une alimentation peu toxique : limiter le plus possible le sucre, les laitages, les viandes rouges, les charcuteries, le café. Manger beaucoup de légumes, de fruits, de poissons, utiliser les bonnes huiles (olive, colza, noix).

LYMPHŒDÈME

› *Voir entrée « Insuffisance veineuse », page 234.*

M

MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L’INTESTIN

La maladie de Crohn et la rectocolite ulcéro-hémorragique (RCH) font partie des maladies inflammatoires chroniques de l’intestin (MICI), et sont en constante augmentation dans les pays industrialisés. Elles entraînent une inflammation chronique de l’intestin, des signes cliniques digestifs et des signes extradigestifs plus ou moins sévères. La maladie de Crohn peut toucher tout le tube digestif, surtout le grêle et le colon, la RCH n’atteint, elle, que le rectum et parfois le colon. Les signes cliniques sont des douleurs abdominales, une diarrhée chronique ou une alternance diarrhée-constipation, des saignements (rectorragies) voire des selles hémorragiques. S'y associent une fatigue, une perte de poids, parfois des douleurs articulaires, des manifestations cutanées, oculaires. Ces symptômes peuvent ressembler à ceux du syndrome du côlon irritable ou d’une colite infectieuse, le diagnostic se fait sur des marqueurs biologiques spécifiques (anticorps anti-Saccharomyces cerevisiae ASCA en autres) surtout sur l’endoscopie qui retrouve une muqueuse très inflammatoire, des ulcérations, des hémorragies. Ces deux maladies évoluent sur des décennies, avec des poussées et des périodes de rémission. Les MICI surviennent majoritairement chez les jeunes adultes (20 à 30 ans), mais peuvent aussi concerner des enfants. Le traitement associe des anti-inflammatoires (dérivés salicylés comme le Pentasa), des corticoïdes, des immunosuppresseurs comme le méthotrexate et les thiopurines (Imurel) et maintenant des biothérapies ciblées (anti-TNF alpha), mais tous ces

traitements peuvent avoir des effets secondaires, potentiellement sévères. De plus, ils ne guérissent pas la maladie mais contrôlent les symptômes.

Ce sont des maladies immuno-inflammatoires dont les causes sont multifactorielles. Il existe des facteurs génétiques de prédisposition, mais les facteurs environnementaux, comme dans toutes les maladies auto-immunes, jouent un rôle certain (pesticides, toxiques divers, métaux lourds), ainsi que la modification de notre environnement alimentaire (additifs alimentaires, aliments hypertransformés). Des intolérances alimentaires sont fréquemment retrouvées (gluten, produits laitiers), également des infections mycosiques (candidose), qui sont à l'origine d'une perturbation du système immunitaire intestinal et de l'hyperperméabilité de la muqueuse. Des anomalies de la composition et des fonctions du microbiote intestinal sont associées, avec une moindre diversité microbienne, une diminution de certaines bactéries aux propriétés anti-inflammatoires, une abondance de bactéries toxiques. Le tabagisme est un facteur de risque de la maladie de Crohn, mais paradoxalement semble protéger de la rectocolite hémorragique. Le stress joue également un grand rôle, entraînant des perturbations du système neurovégétatif.

La phytothérapie possède une vaste gamme de plantes permettant de réguler ces dysfonctions profondes par leurs effets antispasmodiques, antalgiques, cicatrisantes, régulatrices du système immunitaire et du système neurovégétatif.

- **Le curcuma**, *Curcuma longa*, est un anti-inflammatoire puissant de la muqueuse digestive. Il est antispasmodique et rétablit la fonction de barrière de l'intestin en diminuant l'hyperperméabilité, améliorant la structure de la muqueuse, et il diminue l'œdème. La plante exerce un effet prébiotique qui stimule la croissance des bactéries

bénéfiques du microbiote. Le curcuma a également des activités antimicrobiennes, antifongiques et antiparasitaires. Il est antioxydant, anticancéreux, protecteur contre le cancer du côlon. À prendre en poudre, à mettre généreusement dans son alimentation, ou en gélules (2 à 4 par jour). Se prend aussi en comprimés ou gélules d'extrait de curcumine (2 à 3 fois par jour selon le dosage) en EPS (1 cuillère à café par jour), teinture mère (30 à 50 gouttes 1 à 2 fois par jour).

- **La boswellia**, *Boswellia serrata*, dont la gomme de résine est utilisée depuis des millénaires pour ses effets anti-inflammatoires, en particulier par la médecine ayurvédique. Les acides boswelliques ont la propriété de bloquer les leucotriènes, molécules impliquées dans la réponse inflammatoire. Très efficace en rhumatologie, dans le traitement de l'asthme, la boswellia trouve son indication dans les MICI où elle est aussi efficace que le Pentasa. Prendre 1 gélule de 300 mg 3 fois par jour pendant 2 mois, et continuer avec 1 gélule matin et soir au long cours.
- **La réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, est très intéressante pour ses remarquables propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses digestives. Elle est antalgique, cicatrisante, mais possède une action immunomodulante certaine, très utile dans ces maladies de l'auto-immunité. Chez les sujets stressés, elle régule les surrénales, diminue la production de cortisol. Contre-indiquée chez les hypertendus, elle peut se prendre en décoction : mettre 2 à 4 g de racines séchées coupées en petits morceaux dans de l'eau froide, faire bouillir et laisser frémir 15 minutes, ou mettre 1 cuillère à café de poudre à infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante (2 à 3 tasses par jour). À prendre aussi en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour). Faire des prises discontinues, par exemple 5 jours sur 7 ou 3 semaines par mois.

- **L’aromathérapie** permet de réguler le système neurovégétatif, très perturbé dans ces pathologies, mais également de calmer l’inflammation et les douleurs.

Faire préparer la synergie suivante :

– HE *Artemisia dracunculus*, estragon ;

– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;

– HE *Matricaria recutita*, camomille allemande ;

– ou HE *Camomilla nobilis*, camomille romaine aa 2 ml ;

– EPS mélisse 150 ml ;

– prendre 1 cuillère à café matin et soir pendant 2 mois, puis 1 fois par jour (bien secouer le flacon pour mélanger car les EPS ne contiennent pas d'alcool).

La mélisse, *Melissa officinalis*, est la grande plante régulatrice du système digestif. Riche en huile essentielle, sédative, anxiolytique, elle est antispasmodique par sa régulation du système sympathique, elle est également analgésique.

- En cas de poussée infectieuse aiguë ou dans une poussée de rectocolite, faire confectionner par une pharmacie spécialisée des suppositoires :

– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle de Chine 25 mg (1 goutte) ;

– HE *Satureja montana*, sarriette des montagnes 50 mg (2gouttes) ;

– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 50 mg (2 gouttes) ;

– HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 50 mg (2 gouttes) ;

– HE *Citrus aurantium* (fe), petit grain bigarade 25 mg (1 goutte) ;

– qsp un suppositoire de 2 g no 30 ;

– mettre un suppositoire matin et soir pendant 8 jours, puis 1 suppositoire par jour pendant 14 jours.

- **Le noyer**, *Juglans regia*, grâce à sa richesse en tanins, est antidiarrhéique, anti-inflammatoire, antioxydant,

cicatrisant de la muqueuse. Il est antibactérien, antimycosique. En tisane, mettre une poignée de feuilles par litre d'eau, infuser 15 à 20 minutes et prendre une tasse 3 fois par jour. Se prend aussi en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 à 3 fois par jour), en macérat de bourgeons (10 à 15 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec (2 à 4 par jour).

Le macérat peut être associé au macérat de bourgeons de l'**aulne glutineux**, *Alnus glutinosa*, remède d'inflammation des muqueuses. Régule également le système neurovégétatif. Prendre 10 à 15 gouttes par jour.

Le macérat de bourgeons de **figuier**, *Ficus carica*, peut être utile car il est indiqué dans tous les problèmes de dysfonctions du tube digestif, surtout dans les états d'anxiété, les troubles spasmodiques.

- L'**argile verte** est indispensable grâce à ses propriétés absorbantes, anti-inflammatoires, cicatrisantes. Préparer de l'eau argileuse en mélangeant une cuillère à café d'argile verte ultra-ventilée dans un verre d'eau. Laisser reposer au moins 4 à 6 heures (préparer le soir pour boire le matin, et le matin pour boire le soir) et remuer à nouveau et boire la totalité du verre. À effectuer 2 fois par jour jusqu'à avoir un transit régulier. En cas de constipation, boire le surnageant (l'eau d'argile).
- En cas de diarrhée sanglante, prendre la tisane suivante :
  – grand plantain (feuilles) ;
  – aigremoine (feuilles) aa 100 g ;
  – mettre 3 cuillères à soupe dans 1,5 litres d'eau, laisser bouillir 3 minutes puis laisser infuser 10 minutes. À boire tout le long de la journée.

Ou faire une infusion avec des **feuilles de fraisier** : mettre 1 cuillère à café dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes. Boire 3 tasses par jour.

Traitements complémentaires

- la régulation du microbiote intestinal est une étape incontournable. Elle passe par la prise de *probiotiques*, ensembles de micro-organismes vivants qui vont interagir avec le microbiote et le système immunitaire intestinal, et de *prébiotiques*, substances alimentaires non digérables dans la première partie du tube digestif (comme l'inuline, les fructo-oligosaccharides FOS, amidons résistants) et qui vont promouvoir la croissance sélective de certaines bactéries bénéfiques et la synthèse de molécules comme le butyrate, anti-inflammatoire et immunomodulant. Les prébiotique ne sont pas toujours bien supportés donc prudence, commencer par de très petites quantités. Comme il est dit plus haut, le curcuma est un prébiotique. Il existe des spécialités de probiotiques spécifiques pour les MICI, fortement dosés, à prendre pendant plusieurs mois ;
- boire du kéfir de fruits apporte également des souches probiotiques ;
- même en l'absence d'intolérances envers ces aliments, la suppression du gluten et des produits laitiers permet une diminution de l'inflammation intestinale ;
- dans la maladie de Crohn, la présence des anticorps anti-Saccharomyces cerevisiae ASCA nécessite l'éviction des aliments qui contiennent ces levures : levure de boulangerie, bière, vinaigre, arômes, levure de bière ;
- prendre de la vitamine D et de la vitamine A, indispensables à la cicatrisation de la muqueuse en stimulant le renouvellement cellulaire.

MALADIES INFLAMMATOIRES RHUMATISMALES

La polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante sont les maladies inflammatoires chroniques les plus fréquentes en rhumatologie. Bien que

d’expressions cliniques et biologiques un peu différentes, ce sont toutes les deux des maladies auto-immunes et la prise en charge en phytothérapie est identique.

La **polyarthrite rhumatoïde (PR)** se manifeste par l’atteinte de plusieurs articulations, en général les mains et les pieds, les genoux, les poignets, mais cela peut toucher également les genoux, les hanches, les chevilles, les épaules. Elle réalise un tableau inflammatoire aigu qui touche la synoviale, avec douleurs nocturnes et un dérouillage matinal, un gonflement et une raideur de l’articulation, avec un caractère bilatéral et symétrique des atteintes articulaires, ainsi qu’une grande fatigue.

La maladie évolue par poussées, sur des dizaines d’années, pendant lesquelles se produit progressivement une destruction articulaire, tendineuse et ligamentaire, puis osseuse aboutissant à des déformations importantes, l’apparition de nodosités au niveau des doigts, avec une gêne fonctionnelle parfois considérable. Elle touche les femmes trois fois plus souvent que les hommes, et débute généralement vers 40 à 60 ans. Le diagnostic est souvent difficile à établir car les signes de début sont peu spécifiques. Biologiquement, elle se traduit par une augmentation de la vitesse de sédimentation et de la CRP (protéine C-réactive), de la présence de facteur rhumatoïde, et surtout d’anticorps anti-CCP, spécifiques de la maladie. Les radiologies montrent des destructions articulaires caractéristiques.

La **spondylarthrite ankylosante (SPA)**, moins fréquente que la PR, touche le rachis et les articulations sacro-iliaques, avec une prédominance masculine. Elle se manifeste par une sacro-illite donnant des douleurs lombaires ou fessières, pouvant alterner du côté gauche au côté droit, irradiant dans la cuisse, souvent nocturnes. On retrouve aussi des douleurs dans les talons, un enraidissement du rachis, parfois des atteintes d’autres

articulations comme la hanche, la cage thoracique, les tendons, mais aussi extra-articulaire comme une uvéite. Après plusieurs années d'évolution, les tendons et les ligaments peuvent se calcifier, s'ossifier, constituant des ponts osseux au niveau du rachis, bloquant la colonne, mais cette forme historique ne se voit quasiment plus. Par contre, la soudure entre le sacrum et le bassin peut entraîner une ankylose importante. Biologiquement, on trouve une élévation de la vitesse de sédimentation et de la CRP, ainsi que la présence de l'antigène HLA B27. Les radiographies montrent l'atteinte de l'articulation sacro-iliaque.

Causes

Une prédisposition génétique est retrouvée dans un tiers des cas pour la polyarthrite, mais 90 % des personnes atteintes de la spondylarthrite sont porteuses de l'antigène HLA B27. La maladie est le résultat de la conjonction de multiples facteurs, génétiques, biologiques, toxiques, hygiène de vie et hygiène alimentaire.

- Comme dans la plupart des maladies auto-immunes, l'hyperperméabilité intestinale joue un rôle majeur. Elle est le résultat d'une inflammation chronique de la muqueuse intestinale, conséquence d'un microbiote intestinal perturbé, d'intolérances alimentaires, avec souvent le gluten et les produits laitiers. L'intestin perd alors sa fonction de barrière par la destruction des *jonctions serrées* qui maintiennent bien jointes les cellules de l'intestin, les entérocytes. Se créent alors entre les cellules des espaces par où passent des débris cellulaires bactériens, alimentaires et de nombreuses molécules qui, en passant dans la circulation générale entraînent une réaction du système immunitaire, lequel alors sécrète des anticorps qui, par mimétisme moléculaire (car certains antigènes de la paroi de ces intrus sont identiques à ceux de la paroi de certaines de nos cellules), vont attaquer les

cellules de la thyroïde, de la myéline, et de la membrane synoviale des articulations comme dans le cas de la PR. Ce mécanisme est très souvent à l'origine de l'auto-immunité, cela a été démontré par le Dr Seignalet dès le début des années 1980. Il a été le premier à proposer la mise en place d'un régime alimentaire dit atoxique qui donne d'excellents résultats.

- Des facteurs infectieux doivent être recherchés devant une PR, comme la maladie de Lyme que l'on retrouve régulièrement derrière beaucoup de maladies inflammatoires articulaires. De diagnostic difficile en raison d'examens biologiques peu fiables, elle nécessite un traitement complexe et de longue durée, mais qui seul peut amener la disparition des symptômes articulaires. Ont été également incriminées certaines bactéries comme le *Porphiromonas gingivalis*, responsable d'infections buccales.
- Des facteurs hormonaux et en particulier les œstrogènes jouent un rôle sans doute important dans la PR, dans le fait que les femmes soient plus touchées que les hommes, et que souvent les PR se déclenchent autour de la ménopause avec la baisse des niveaux d'œstrogènes.

Mais pour les rhumatologues, la cause est inconnue et mystérieuse, comme pour la plupart des maladies auto-immunes. Le traitement proposé est purement symptomatique, avec anti-inflammatoires, cortisone, immunosuppresseurs, et maintenant les biothérapies. Il faut reconnaître que ces traitements sont souvent spectaculaires sur les douleurs (ils agissent sur l'inflammation) mais, ne traitant pas la cause, ils ne bloquent pas l'évolution de la maladie, et ont sur le long terme des effets secondaires parfois redoutables.

Traitement phytothérapique

La rhumatologie est le domaine de prédilection des plantes médicinales en raison de leurs multiples propriétés : anti-inflammatoires, antalgiques, trophiques du tissu de soutien (elles permettent une meilleure nutrition) et reminéralisantes.

Les propriétés de drainage des plantes permettent également de nettoyer les articulations des résidus métaboliques générés par les maladies chroniques, ce qui contribue à dérouiller les patients.

- Le **cassis**, *Ribes nigrum*, est une plante majeure. Les parties utilisées en phytothérapie sont les feuilles, et les bourgeons en gemmothérapie.

La plante est traditionnellement utilisée pour ses propriétés diurétiques, anti-inflammatoires dans les affections rhumatologiques, ainsi que comme fortifiant. Les principaux composants de la plante sont les OPC, oligomères proanthocianidiques qui sont les pigments naturels, des flavonoïdes et des tanins.

Les propriétés du cassis en rhumatologie sont nombreuses : c'est un anti-inflammatoire, antiarthritique, antidégénératif, antioxydant. Grâce à son action diurétique, le cassis est un véritable draineur des articulations, mais aussi des autres émonctoires (foie, rein, peau).

En gemmothérapie, *Ribes nigrum* est un modulateur du cortisol, la cortisone naturelle sécrétée par les glandes surrénales. Il relance l'activité de cette hormone, expliquant sa puissante activité anti-inflammatoire et ses capacités à redynamiser l'énergie, à désenflammer séreuses et muqueuses de cette plante.

À utiliser sous forme de macérat glycériné (MG), mais aussi sous forme de macérat mère, moins alcoolisé et surtout plus concentré. Vous pouvez prendre :

→ *Ribes nigrum* bourgeons MG 1DH en flacon de 125 ml. En crise aiguë, prendre 100 gouttes 2 fois par jour dans un

peu d’eau. Pour des traitements chroniques, prendre 50 gouttes 2 fois par jour sur plusieurs mois.

→ Pour le macérat de cassis, en aiguë, prendre 10 gouttes 2 ou 3 fois par jour. Autrement, 15 gouttes tous les matins dans un peu d’eau.

- L’**églantier**, *Rosa canina*, est un complément incontournable du cassis. Les jeunes pousses possèdent des propriétés anti-inflammatoires et antiallergiques, et modulent le système immunitaire. Indispensable dans tous les rhumatismes inflammatoires, il agit profondément sur les séreuses et protège la synoviale articulaire. Il se prend en association avec le cassis aux mêmes posologies, puis en traitement chronique un le matin et l’autre le soir, pendant plusieurs mois.
- D’autres bourgeons ont des actions très intéressantes dans la PR :

– le **macérat de noyer** rétablit les barrières et les défenses naturelles de l’homme. Pour les D^rs^ Ledoux et Guéniot (*La Phytembryothérapie*, éd. Amyris), c’est le gardien de l’identité, de l’immunité non spécifique, et le protecteur des maladies auto-immunes. Son territoire, c’est la peau, les muqueuses et les séreuses, il se prescrit toujours dans un contexte d’inflammation intestinale, il améliore le microbiote intestinal et traite les dysbioses. C’est un grand anti-inflammatoire des séreuses articulaires. Prendre 10 gouttes le soir, 2 semaines sur 4, en alternant avec :

– le **macérat de genévrier** qui a la caractéristique de dissoudre les cristaux accumulés dans les différents tissus, et en particulier les articulations. C’est un détoxifiant profond, il nettoie les séreuses et traite la PR et tous les rhumatismes inflammatoires. Prendre 10 gouttes par jour le soir, 2 semaines sur 4 ;

– d’autres plantes peuvent être utilisées en complémentaires, comme l’**harpagophytum**, *Harpagophytum procumbens* ou griffe du diable ; la **scrofulaire noueuse**, *Scrophularia nodosa* ; le **saule**, *Salix alba* ; la **reine-des-prés**, *Filipendula ulmaria* ; l’**ortie**, *Urtica urens* ; le **curcuma** ; la **boswellia**, *Boswellia serrata* (*voir l’utilisation de ces plantes à la rubrique « Arthrose », page 62*).

• En aromathérapie, les huiles essentielles comme le **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris*, et l’**épinette noire**, *Picea mariana*, sont très anti-inflammatoires. Elles permettent de stimuler les glandes surrénales qui sécrètent le cortisol, notre anti-inflammatoire naturel.

→ Mettre 2 ou 3 gouttes de chaque en massage sur les fosses lombaires, de chaque côté, le matin et le midi.

Traitements complémentaires

• les oligo-éléments comme l’or et le cuivre sont de remarquables anti-inflammatoires. Prendre une ampoule de granions d’or et de cuivre le matin et le soir pendant 1 mois, puis alterner 1 le matin et 1 le soir, puis 1 jour sur 2 ;

• le traitement de l’hyperperméabilité intestinale est une étape fondamentale dans la prise en charge de la PR et de la SPA. Il est donc nécessaire de limiter considérablement, voire de supprimer le gluten et les produits laitiers. Une recherche d’intolérances alimentaires, pratiquée dans certains laboratoires, permet également de mieux cibler les aliments responsables. Sans revenir, comme le Dr Seignalet le préconise, à une alimentation exclusivement crue, il faut redécouvrir les cuissons douces, comme les cuissons pochées, au bain-marie, à la vapeur, au four doux. Il est essentiel pour le bien-être de vos articulations de limiter au maximum les grillades, les fritures, les plats industriels. Redécouvrir les aliments frais crus ou peu cuits, et limiter

les corps de Maillard toxiques pour nos articulations (ce sont des recombinaisons, sous l'action de la chaleur, de protéines et de glucides, créant de nombreuses molécules aromatiques que l'organisme ne peut pas éliminer) ;

- rééquilibrer notre alimentation devenue pro-inflammatoire pour rétablir la balance entre oméga-3 (anti-inflammatoires) et oméga-6 (pro-inflammatoires). Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs consommaient un acide gras oméga-3 pour trois à cinq acides gras oméga-6. Or, actuellement, notre alimentation moderne nous apporte un oméga-3 pour quinze à vingt oméga-6, voire aux États-Unis quarante oméga-6 ! Et ce déséquilibre ne fait que s'accentuer avec la modification de nos aliments ;
- les acides gras saturés, amenés par les produits animaux ainsi que les acides gras trans par les aliments industriels (plats cuisinés, biscuits, viennoiseries), les oméga-6 par les huiles végétales de maïs, de tournesol, d'arachide, de pépins de raisin, de soja, doivent être bannis de l'alimentation. Utiliser l'huile de colza, à associer avec l'huile d'olive, l'huile de noix, pour les salades (à ne pas faire cuire) ;
- consommer les poissons dits gras, comme le saumon, la sardine, l'anchois, le maquereau, le flétan au moins 2 fois par semaine ;
- prendre des probiotiques, association de bactéries intestinales. Ne pas faire de cures mais prendre sur de longues durées, une fois par jour pendant 2 mois puis 3 fois par semaine ensuite. Dans un deuxième temps, pour éviter de déclencher des ballonnements inconfortables, prendre des prébiotiques, fibres non digérables dans la première partie du tube digestif (fructo-oligo-saccharides, inuline, amidons résistants), et qui vont servir d'aliments aux bactéries intestinales ;
- le curcuma, donc les propriétés anti-inflammatoires ne sont plus à démontrer, le gingembre, la boswellia, l'acide L-

glutamique, aliment des entérocytes, le thé vert, la vitamine D_3, la vitamine A, le zinc, la N-acétyl-cystéine, permettent la cicatrisation de la muqueuse intestinale. Il existe de nombreux compléments associant ces éléments.

MALAISE VAGAL

› *Voir entrée « Hypotension artérielle », page 216.*

MAL DES MONTAGNES

Le mal aigu des montagnes est lié à une mauvaise adaptation de l'organisme à l'altitude. La pression atmosphérique et en oxygène diminuant, au-delà de 2 000 mètres d'altitude apparaissent des maux de tête, des nausées, des vomissements, des vertiges, une gêne respiratoire, de l'insomnie. À plus haute altitude (au-delà de 4 000 mètres), un œdème cérébral et pulmonaire peut se déclencher. Ce mal des montagnes apparaît au bout de 4 à 6 heures, peut passer en quelques jours avec l'acclimatation ou nécessiter une descente rapide. Tout le monde peut être touché, mais il y a une susceptibilité individuelle. Pour le prévenir, il est nécessaire de monter progressivement pour s'acclimater.

L'huile essentielle de **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, est un traitement extrêmement efficace du mal des montagnes. Antinauséeuse et antalgique, elle soulage rapidement les symptômes. Prendre une goutte directement sur la langue (attention, c'est très fort) ou sur un support (miel, huile, comprimé neutre). Mettre une ou deux gouttes directement sur la peau au niveau des tempes ou le front (effet glaçon garanti). Mais elle est contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes, et les enfants de moins de 3 ans. À utiliser avec prudence chez les enfants de moins de 7 ans.

Avant un séjour en altitude, et plus encore s'il s'agit de haute montagne, on peut préparer l'organisme avec la **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, qui est un adaptogène qui permet d'améliorer les performances physiques et la fatigue. Elle augmente l'apport d'oxygène dans le sang, et prépare l'organisme à l'adaptation nécessaire en montagne.

À prendre sous forme d'extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin). Elle se prend le matin et/ou à midi ; à éviter le soir car elle peut provoquer des insomnies. À éviter chez les femmes enceintes et les enfants.

Le **ginkgo biloba** est également un traitement préventif du mal des montagnes. Il agit sur la vasodilatation artérielle, améliore la microcirculation, augmente la fluidité sanguine et l'oxygénation des tissus. On le trouve en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café), en macérat de jeunes pousses (10 gouttes par jour), en gélules de plantes ou d'extraits (2 à 4 gélules par jour). Prudence avec les anticoagulants.

Traitements complémentaires

- en homéopathie, prendre *coca 7CH*, 3 granules 3 à 5 fois par jour dès le début des symptômes, est très efficace, couplé avec la menthe ;
- en Amérique du Sud, mâcher de la feuille de coca est le remède utilisé par toutes les populations.

MAL DES TRANSPORTS

Bénin mais extrêmement désagréable, le mal des transports se caractérise par une série de troubles qui peuvent être causés par tout type de déplacements, voiture, avion, bateau essentiellement. Il se manifeste par des malaises, nausées, vomissements, céphalées, vertiges, somnolence, sueurs froides. Ces symptômes disparaissent

rapidement après l'arrêt du véhicule ou du mode de transport.

Il est dû à une réponse inadaptée du cerveau, liée au contraste entre le mouvement enregistré par les yeux et l'immobilité du corps enregistré par l'oreille interne. Il est courant chez les enfants mais souvent persiste à l'âge adulte.

L'huile essentielle de **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, est un traitement extrêmement efficace du mal des transports. Tonique, stimulante digestive, antinauséeuse et antalgique, elle soulage rapidement les symptômes. Prendre une goutte directement sur la langue (attention, c'est très fort) ou sur un support (miel, huile, comprimé neutre). On peut aussi en mettre sur un mouchoir que l'on respire régulièrement durant le voyage. En cas de maux de tête associés, mettre une ou deux gouttes directement sur la peau au niveau des tempes ou le front (effet glaçon garanti). Mais elle est contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes, et les enfants de moins de 3 ans. À utiliser avec prudence chez les enfants de moins de 7 ans.

L'autre plante majeure dans cette indication est le **gingembre**, *Zingiber officinale*. La racine a de très nombreuses propriétés : stimulante de la digestion, antispasmodique, diminue les ballonnements, stimulante de la sécrétion biliaire, mais surtout antiémétique puissante, ce qui indique le gingembre dans le mal des transports, les nausées induites par la chimiothérapie, les nausées des femmes enceintes. Il se prend en gélules de poudre ou d'extraits secs, 1 gélule pour les enfants à partir de 6 ans, 2 gélules pour un adulte à prendre une heure avant le départ. En cas de voyage long (croisière par exemple), prendre une gélule 2 ou 3 fois par jour tout au long du voyage.

On peut aussi mâcher une tranche de gingembre frais ou laisser infuser deux ou trois rondelles pelées dans un bol

d’eau bouillante pendant 10 minutes. Sous forme d’huile essentielle, le gingembre est très efficace associé à l’estragon et au citron.

- Préparer ou faire préparer le mélange suivant :
  – HE *Zingiber officinale*, gingembre 1 ml ;
  – HE *Artemisia dracunculus*, estragon 1 ml ;
  – HE *Citrus limonum* (zeste), citron 1 ml ;
  – HV noisette qsp 15 ml ;
  – prendre 3 gouttes de ce mélange en sublingual avant le départ à renouveler 2 ou 3 fois si nécessaire.
- La **mélisse**, *Melissa officinalis*, est également une grande plante de régulation du tube digestif, antinauséeuse, antispasmodique. Prendre une infusion la veille du voyage et le matin.

Traitements complémentaires

- l’homéopathie est aussi efficace dans cette indication : prendre avant le départ 10 granules de *cocculus indicus 7CH* et/ou *petroleum 7CH*, ensuite 3 granules à la demande pendant le trajet. Ou *Cocculus*® 2 comprimés la veille et avant le départ, et à renouveler ;
- éviter de lire ou de regarder un film pendant le voyage ;
- le contrôle de la respiration est essentiel. Pratiquer régulièrement la respiration abdominale (gonfler le ventre en inspirant et le dégonfler en expirant) pendant le voyage. La sophrologie est une bonne approche.

MASTOSE

La mastose ou mastopathie fibrokystique est une affection bénigne des seins qui se caractérise par l’apparition de masses rondes et mobiles, dans un ou les deux seins, solides ou remplies de liquide (formant un kyste), un peu sensibles. La taille et la sensibilité varient au cours du cycle

menstruel, en général plus importantes avant les règles, et elles diminuent ensuite. Comme dans le syndrome prémenstruel (*voir cette entrée, page 350*), la mastose est liée à un déséquilibre entre œstrogènes et progestérone, à savoir une hyperœstrogénie et une insuffisance progestative. Le diagnostic se fait par mammographie, échographie voire ponction-biopsie. Le traitement classique repose sur un gel à la progestérone et des progestatifs par voie orale, qui ne sont pas dépourvus d'effets secondaires.

Le traitement naturel repose sur les mêmes plantes que dans le syndrome prémenstruel, à savoir le **gattilier**, *Vitex agnus-castus,* plante majeure antiœstrogène, et des plantes progestérone-like comme l'**alchémille**, *Alchemilla vulgaris*, l'**achillée millefeuille**, *Achillea millefolium*, et le macérat de bourgeons de **pommier**.

Ces plantes se prescrivent sous forme de gélules de poudre de plantes de 200 à 300 mg (3 ou 4 gélules par jour), de gélules d'extrait sec à 300 mg (2 gélules par jour), en EPS pour le gattilier et l'alchémille (à raison de 1 ou 2 cuillères à café par jour), de tisanes de plantes à raison de 2 ou 3 tasses par jour. Pour le macérat de bourgeons, prendre 10 à 15 gouttes par jour.

Par exemple, prendre une association gattilier-alchémille tout le long du cycle, pendant plusieurs mois.

Le **yam**, *Dioscorea villosa*, grâce à la diosgénine qu'il contient, n'augmente pas la progestérone mais va moduler les récepteurs de la progestérone. On peut l'employer sous forme de gel, 1 ou 2 noisettes le matin et le soir, 3 semaines par mois, à appliquer sur la face interne des bras ou des cuisses en alternance avec la poitrine et le ventre.

L'huile d'**onagre** est un remarquable anti-inflammatoire. On la trouve en capsules de 500 mg, 2 capsules 2 ou 3 fois par jour à prendre en deuxième partie du cycle.

Traitements complémentaires

- avoir l'alimentation la plus saine possible, diminuer le café et les excitants, l'alcool, le tabac ;
- éviter les lipides qui augmentent l'inflammation comme les graisses animales, les produits laitiers, les charcuteries, les aliments frits, les huiles riches en oméga-6 (maïs, arachide, tournesol) pour privilégier l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de noix, les poissons gras riches en oméga-3 anti-inflammatoires (maquereau, sardine, anchois) ainsi que les amandes, les noix ;
- privilégier les fruits et légumes bio, *a priori* indemnes de pesticides, perturbateurs endocriniens œstrogène-like ;
- augmenter la métabolisation des œstrogènes par le foie. En effet, une mauvaise élimination hépatique peut contribuer à augmenter le climat d'hyperœstrogénie. Les brocolis, les choux, et toutes les crucifères stimulent les enzymes hépatiques de détoxification. À consommer 3 fois par semaine.

MÉMOIRE

La mémoire se définit comme un processus biologique qui permet de stocker et de restituer des informations. Elle rassemble nos connaissances, nos souvenirs, elle est indispensable à la réflexion et à la projection de chacun dans le futur. L'oubli est nécessaire pour ne pas saturer le cerveau, c'est un processus physiologique car la zone de stockage allouée à la mémoire est limitée.

En dehors des causes pathologiques comme un traumatisme crânien, une dégénérescence neuronale comme la maladie d'Alzheimer, l'apparition de trous de mémoire est liée à de multiples causes parfois physiologiques comme une diminution des neuromédiateurs en particulier l'acétylcholine indispensable à la mémorisation, une baisse des taux de

certaines hormones, liée au vieillissement, des carences nutritionnelles, du stress, du surmenage, la prise de certains médicaments ou tout simplement due à un manque d'attention... Nos capacités de mémorisation sont influencées par notre hygiène de vie : la qualité du sommeil, l'alimentation, l'activité physique, les activités sociales jouent un grand rôle. Les émotions peuvent aussi moduler la façon dont une information est enregistrée.

Le plus souvent sans gravité, les troubles de la mémoire inquiètent après la cinquantaine, mais heureusement ils sont rarement les premiers symptômes de l'Alzheimer. Être conscient de ses trous de mémoire est déjà le signe qu'il ne s'agit pas d'une pathologie grave. Une bonne hygiène de vie, l'apport de certains micronutriments et l'aide de plantes médicinales permettent de retrouver une bonne capacité de mémorisation.

- Le **ginkgo biloba** est la plante majeure à utiliser dès les premiers signes d'atteinte de la mémoire. Le ginkgo a des propriétés neuroprotectrices, antidégénératives, antioxydantes, régule les neuromédiateurs, en particulier l'acétylcholine. C'est un anti-ischémique, vasodilatateur cérébral, il améliore la cognition et la plasticité cérébrale. On l'utilise en EPS (1 cuillère à café par jour) ou en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour), en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en gélules d'extrait sec (2 à 4 par jour), en infusion de feuilles (2 cuillères à café par tasse, laisser infuser 10 minutes, 2 tasses par jour).
- Le **bacopa**, *Bacopa monnieri*, est une plante de la médecine ayurvédique. Il améliore la mémoire, la concentration, l'attention, l'anxiété. Il a aussi des propriétés antidépressives. Il est neuroprotecteur, anti-inflammatoire et antioxydant, améliore la plasticité cérébrale, inhibe l'acétylcholinestérase, enzyme qui détruit l'acétylcholine. Très utilisé pour aider les étudiants en période d'examens, à commencer au moins 2 mois avant les

épreuves. Il s'utilise surtout en gélules ou comprimés d'extrait sec, 200 à 400 mg par jour.

- Le **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, plante du foie par son action cholérétique et cholagogue, est aussi un neuroprotecteur et antioxydant neuronal. Il stimule la mémoire par l'inhibition de l'acétylcholinestérase et améliore la microcirculation. Il se prend en infusion de feuilles (1 cuillère à café par tasse, 2 fois par jour), en gélules ou comprimés d'extrait sec (2 ou 3 par jour), en macérat mère de jeunes pousses (10 gouttes par jour) ou en macérat glycériné 1DH (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), une bonne association avec le ginkgo. Il est contre-indiqué en cas de calcul vésiculaire.
- L'algue **klamath** est une algue bleue, une cyanobactérie, originaire du lac Klamath dans l'Oregon. Elle possède une grande valeur nutritionnelle mais elle est aussi très riche en phényléthylamine (EPA), molécule apparentée aux amphétamines, stimulante du système nerveux, que l'on retrouve aussi dans le chocolat noir. C'est un neuromodulateur, elle favorise la sensation de bien-être, améliore la concentration, la mémoire. On la trouve en gélules ou en comprimés de divers dosages selon les fabricants, ou en poudre, en extrait liquide. Prendre de 2 à 3 grammes par jour.
- Le **safran**, *Crocus sativus*, est un neuroprotecteur qui améliore les fonctions cognitives comme la mémoire grâce à ses principes actifs, la crocétine, la crocine et le safranal. Il est aussi antioxydant, anti-inflammatoire, antidépresseur. Il serait un bon traitement préventif de la maladie d'Alzheimer. Il se prend en gélules ou en comprimés d'extrait sec, à raison de 30 mg par jour. Il est contre-indiqué chez la femme enceinte.
- Le macérat de bourgeons de **mélèze**, *Larix decidua*, par ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et de stimulation de la microcirculation, en particulier cérébrale,

permet d’améliorer la mémorisation, en particulier chez les patients atteints de troubles circulatoires cérébraux. Il se prend en macérat mère, 10 gouttes par jour (très bonne association avec le ginkgo).

- La **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, est un adaptogène qui permet de réguler l’anxiété et le stress. Par son action antiacétylcholinestérase, la plante améliore les performances intellectuelles et la mémoire. Elle est neuroprotectrice, antioxydante et peut être utilisée dans les pathologies du vieillissement, mais aussi dans les maladies neurodégénératives comme le Parkinson ou la maladie d’Alzheimer. À prendre sous forme d’extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin).
- À la ménopause, la baisse des œstrogènes a un effet important sur le fonctionnement cognitif et la mémoire. L’utilisation de plantes œstrogène-like (si pas de contre-indication) permet d’améliorer ce problème (*voir entrée « Ménopause », page 268*).

Traitements complémentaires

- éviter les psychotropes, anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs qui altèrent la mémoire ;
- un cerveau bien oxygéné favorise la mémorisation. Pratiquer la respiration profonde et une activité physique régulière ;
- manger des œufs (bio si possible), ce sont des aliments complets car ils possèdent tous les acides aminés essentiels, des caroténoïdes antioxydants, ainsi qu’une vitamine du groupe B, la choline, précurseur de l’acétylcholine. Un œuf par jour améliore la mémoire (non, les œufs n’augmentent pas le cholestérol, c’est un mythe) ; prendre des complexes de vitamines B, indispensables au fonctionnement neuronal ;
- lutter contre le stress, prendre du magnésium ;

- la phosphatidysérine, fabriquée à partir de la lécithine de soja, a montré dans de nombreuses études une efficacité certaine sur les troubles de la mémoire. Prendre 300 mg par jour pendant plusieurs semaines ;
- trop de sucre a un effet toxique sur le cerveau et sur la cognition, en raison de trop d'insuline qui est pro-inflammatoire. Arrêt des sucres rapides (soda, pâtisseries, bonbons). Adopter une alimentation de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, en épices et aromates ;
- augmenter vos apports en oméga-3, indispensables au bon fonctionnement du cerveau. Manger régulièrement des poissons gras, des noix, des amandes, utiliser des huiles végétales comme l'huile de colza, de noix, d'olive. On peut prendre aussi régulièrement des compléments alimentaires d'oméga-3.

MÉNIÈRE (Maladie de)

› *Voir entrée « Vertiges », page 377.*

MÉNOPAUSE

La ménopause se définit par la cessation des cycles et des règles pendant une période d'au moins un an, correspondant physiologiquement à la diminution des sécrétions de l'ovaire et à l'épuisement des follicules. Elle survient entre 45 et 55 ans et elle est précédée par la périménopause, de durée variable (jusqu'à 5 à 7 ans), qui se traduit par des modifications des cycles, moins d'ovulations et une diminution de la production de progestérone (c'est le corps jaune, résidu du follicule qui sécrète la progestérone). Le taux d'œstrogènes peut être souvent élevé durant cette période (hyperœstrogénie relative à la baisse de la progestérone ou réactionnelle à l'élévation de la FSH, l'hormone hypophysaire qui stimule les œstrogènes), ce qui se traduit souvent par un syndrome

prémenstruel (*voir ce terme, page 350)* chez des patientes jusqu'alors sans problème, marqué de perturbations des règles, d'irrégularités des cycles (tantôt longs, tantôt courts) de migraines, de douleurs abdominales, de tensions des seins, d'irritation. C'est une période souvent difficile pour les femmes mais pas toutes, certaines voient les règles cesser du jour au lendemain, sans transition.

La ménopause proprement dite correspond à la diminution importante des œstrogènes (ce n'est pas l'arrêt des sécrétions comme il est souvent dit, car les œstrogènes conservent un rôle important dans le fonctionnement métabolique de l'organisme, c'est la perte de la fonction de reproduction qui caractérise la ménopause). Elle se traduit par la disparition des règles, des bouffées de chaleur avec ou sans sueurs, une sécheresse cutanée et vaginale, des infections urinaires fréquentes, des troubles du sommeil (très fréquents), de l'humeur, de la libido, une prise de poids, de l'ostéoporose.

La ménopause n'est pas une maladie, c'est une étape physiologique de grands bouleversements et réajustements hormonaux et neurovégétatifs. Prescrire un traitement hormonal substitutif (THS) permet certes de rendre cette période souvent plus confortable pour la femme, mais cela bloque le processus naturel de transition (la femme retrouve un fonctionnement hormonal comme en prépuberté). Lorsque quelques années plus tard, inquiète des risques de majoration des cancers ou par sa mauvaise tolérance, elle arrête le THS, les symptômes de la ménopause reprennent comme au premier jour. Le traitement naturel par les phytohormones (traitement substitutif phytothérapique) permet d'accompagner de manière plus harmonieuse cette phase de la vie souvent compliquée.

- Les hormones végétales sont de deux types, souvent confondues :

– les phyto-œstrogènes ont des structures chimiques analogues aux œstrogènes et se lient aux récepteurs œstrogéniques situés à la surface des cellules. Ce sont les isoflavones, les lignanes et les coumestanes. Ils empêchent la fixation des œstrogènes naturels et diminuent donc leur activité. Des études ont montré des effets protecteurs des isoflavones de soja à dose alimentaire dans les récidives du cancer du sein. Par contre, dans la ménopause, le soja n'est pas très utile car ses isoflavones (peu actives) doivent être transformées en équol, molécule active, par la flore intestinale. Un microbiote déséquilibré ne peut pas le faire, ce qui explique l'inefficacité fréquente du soja sur les bouffées de chaleur ;

– de nombreuses plantes contiennent des molécules ayant les propriétés des œstrogènes naturels, comme la sauge, le houblon, l'alfalfa. Ces plantes sont contre-indiquées chez les patientes ayant des antécédents de cancer hormonodépendant.

La périménopause

Elle est caractérisée par une insuffisance en progestérone et une hyperœstrogénie. La prise en charge est le plus souvent identique au syndrome prémenstruel (*voir cette entrée, page 350*). L'apparition des bouffées de chaleur signe la baisse des œstrogènes.

→ Prendre une association **gattilier-alchémille** du 20e jour du cycle jusqu'à la fin des règles. Si les troubles commencent dès l'ovulation, prendre les deux plantes à partir du 14e jour. Si les règles sont très douloureuses, ajouter de l'huile d'onagre. En cas de règles très abondantes et douloureuses, ajouter de l'achillée millefeuille.

En gemmothérapie

Les bourgeons de **pommier**, *Malus communis*, peuvent être associés dans cette période de la vie. Ils sont progestérone-like, harmonisent la dégradation des hormones stéroïdes et diminuent ainsi l'hyperœstrogénie. Le pommier est un tonifiant du système nerveux, il améliore la mémoire et la concentration, tranquillise, améliore le sommeil. Il se prend en deuxième partie du cycle, 10 à 15 gouttes par jour de macérat mère.

Dans cette période particulière de la périménopause, un hyperfonctionnement hypophysaire peut entraîner un emballement de la thyroïde entraînant hyperexcitabilité, sueurs, insomnie, adénomes, et une poussée d'arthritisme que le macérat de radicelles de **maïs**, *Zea mays*, régule bien ; 7 gouttes matin et soir.

La ménopause

La baisse considérable des œstrogènes ovariens peut être compensée par la prise de plantes œstrogène-like, mais il faut tenir compte également de la baisse des autres hormones, la progestérone et les androgènes génitaux, souvent oubliés. Chaque femme fait sa ménopause en fonction de son équilibre endocrinien et neurovégétatif, il ne peut donc pas y avoir de traitement standard de la ménopause, il doit être adapté à chaque individu. Néanmoins, quelques schémas peuvent être proposés.

Les *bouffées de chaleurs* sont un des symptômes les plus fréquents et inconfortables de la ménopause. Elles se manifestent par des sensations de chaleur plus ou moins intenses au niveau du visage et du cou, des rougeurs et des sueurs parfois importantes. Elles sont d'une intensité et d'une fréquence très variables (de 2 à 3 par jour à des dizaines), d'une durée variable, de quelques mois à quelques années, et 40 % de femmes n'en souffrent pas.

De nombreuses plantes peuvent être utilisées mais toutes sont absolument contre-indiquées en cas d'antécédents de

cancer hormonodépendant.

La **sauge sclarée**, *Salvia sclarea*, est dans la famille des sauges la plus facile à utiliser en raison de l'absence de thuyones, neurotoxiques, dans sa composition, contrairement à la sauge officinale. Elle possède des propriétés œstrogénisantes, antisudorales, améliore l'humeur, l'anxiété, la mémoire, l'attention et a une activité neuroprotectrice. Elle peut être utilisée également en périménopause, dès les premiers signes d'insuffisance œstrogénique, avec l'apparition des premières bouffées de chaleur. Elle se prend en tisane de feuilles séchées (1 ou 2 cuillères à café dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, à prendre 2 fois par jour), en comprimés ou gélules de plante ou d'extrait sec (2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en teinture mère (40 gouttes 2 ou 3 fois par jour). L'huile essentielle est particulièrement intéressante. Prendre 1 ou 2 gouttes en sublingual ou sur le dos de la main, matin et soir.

Le **houblon**, *Humulus lupulus*, possède des propriétés œstrogéniques et également antiandrogéniques. En effet, les œstrogènes sont synthétisés à partir des androgènes par une enzyme, l'aromatase. À la ménopause, pour compenser la baisse des œstrogènes, l'organisme augmente la sécrétion des androgènes, ce qui amène certaines femmes à s'androgéniser : apparition de pilosité (moustache) parfois importante, modification de la silhouette qui devient plus masculine. D'où l'intérêt d'une plante qui module ce mécanisme. Le houblon exerce une activité sédative et hypnotique, ce qui en fait la plante idéale pour les femmes ayant des bouffées de chaleurs nocturnes, empêchant le sommeil. Il se prend en infusion ou décoction de cônes de houblon (1 tasse au coucher), en gélules ou comprimés d'extrait (1 ou 2 par jour), en EPS (1 cuillère à café, à associer avec la valériane en cas de troubles du sommeil).

L’**alfalfa**, *Medicago sativa* ou luzerne, est également œstrogénisant et indirectement antiandrogène, et peut être associé au houblon ou à la sauge en fonction des tableaux cliniques. En teinture mère (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en gélules ou comprimés de plante ou d’extrait sec (2 ou 3 par jour), en EPS (1 cuillère à café).

L’**actée à grappes**, *Cimicifuga racemosa*, a montré des effets bénéfiques sur les bouffées de chaleur et la transpiration excessive de la ménopause. À cela s’ajoute un effet de stimulation des ostéoblastes sur le tissu osseux (*voir entrée « Ostéoporose », page 292*). L’actée à grappes aurait une activité sérotonergique, expliquant ses propriétés régulatrices sur le système nerveux, les troubles du sommeil, les troubles de l’humeur. Elle se prend en gélules de plante ou d’extrait (de 2 à 4 par jour selon le dosage), en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 fois par jour). Ne pas prendre plus de 6 mois (risque de céphalées ou de troubles gastriques sur une longue durée).

L’huile essentielle de **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, outre ses propriétés décongestionnantes et régulatrices du système sympathique, est œstrogénisante.

Le macérat de jeunes pousses d’**airelle rouge**, *Vaccinium vitis idaea*, est un grand remède féminin. Œstrogène-like, il est actif sur les bouffées de chaleurs, il s’oppose au vieillissement, est indiqué dans l’ostéoporose, régule le microbiote intestinal, le système immunitaire.

Le macérat de jeunes pousses de **framboisier**, *Rubus idaeus*, est un régulateur des sécrétions œstro-progestatives et de la sénescence féminine. Il régule également le système neurovégétatif.

→ Les deux macérats peuvent se prendre en association, 10 gouttes de chaque.

- En cas de bouffées de chaleur nocturnes, régulières, prendre par exemple :

– HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
– HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 3 ml ;
– EPS alfalfa 150 ml ;
– prendre 1 cuillère à café par jour le soir au coucher (bien secouer avant utilisation) ;

- ou faire préparer :
  – HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
  – HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 3 ml ;
  – HE *Citrus limonum* (zeste), citron 1 ml ;
  – HE *Mentha piperita*, menthe poivrée 1 ml ;
  – solubilisant 30 ml ;
  – prendre 20 gouttes dans un peu d'eau matin et soir.
- En cas de bouffées de chaleur avec troubles du sommeil :
  – EPS houblon/EPS sauge sclarée aa qsp 150 ml ;
  – prendre 1 ou 2 cuillères à café au coucher.
- En cas de bouffées de chaleur permanentes, de jour comme de nuit, il s'agit d'un déficit gonadique global, il faut donc rééquilibrer les œstrogènes avec une des plantes déjà citées et les androgènes avec le **tribulus**, *Tribulus terrestris*, que l'on trouve en gélules de poudre de plantes ou d'extrait, en teinture mère ou en EPS (la plante a également une action intéressante sur la libido).

→ EPS tribulus/EPS sauge sclarée aa qsp 150 ml, 1 cuillère à café matin et soir.

L'huile d'**onagre** peut être très utile, elle augmente les œstrogènes par augmentation du HDL. Prendre 2 capsules matin et soir pendant au moins 3 mois (jusqu'à 6 par jour).

- En cas de contre-indication aux plantes œstrogénisantes, outre l'homéopathie, on utilise des plantes de régulation du système neurovégétatif et des phénomènes vasomoteurs comme le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, et la **vigne rouge**, *Vitis vinifera*.

→ EPS mélilot/EPS vigne rouge aa qsp 150 ml.

Prendre 1 cuillère à café 2 fois par jour

Les *troubles de l'humeur et la fatigue* sont fréquents à cette période, mais les plantes œstrogénisantes déjà nommées peuvent améliorer ces symptômes. Selon les cas, d'autres plantes peuvent être ajoutées, comme le millepertuis, le griffonia, l'aubépine, la passiflore, la valériane, le ginseng.

La postménopause

Une fois passé l'orage hormonal de la ménopause, il doit y avoir le retour harmonieux d'une activité sécrétoire ovarienne adaptée aux besoins du métabolisme général de l'organisme, mais aussi à une activité surrénalienne et thyroïdienne équilibrée. Un traitement phytothérapique doit être protecteur des effets liés à la carence hormonale : prévention du vieillissement cutané, activité antioxydante, amélioration de la performance métabolique de l'organisme par ses effets de soutien des émonctoires, foie, rein, protection contre l'ostéoporose et les troubles cognitifs, mémoire, et neuroprotection. Il doit prendre en compte le déficit hormonal en œstrogènes, en progestérone, en androgènes, et la régulation du système neurovégétatif, en l'adaptant selon les particularités du terrain de chaque personne.

Aux plantes œstrogénisantes déjà citées doivent être associées des plantes régulatrices des autres hormones.

- le déficit en progestérone se traduit par un ralentissement du métabolisme, la femme devient frileuse, présente de l'insomnie, des sautes d'humeur, de l'anxiété, de l'apnée du sommeil ;
- le déficit en testostérone se traduit lui par une peau sèche, l'apparition de rides, une fatigue, une léthargie, une démotivation, voire une tendance à la dépression, une perte

de libido et contribue à l'incontinence à l'effort et autres problèmes de contrôle de la vessie.

- L'**achillée millefeuille**, *Achillea millefolium*, l'**alchémille**, *Alchemilla vulgaris*, la **salsepareille**, *Smilax aspera*, sont progestérone-like. Elles se trouvent en gélules ou comprimés de plante ou d'extrait sec (2 par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 fois par jour), en EPS pour l'alchémille (1 cuillère à café par jour).
- Le **yam**, *Dioscorea villosa*, grâce à la diosgénine qu'il contient, n'augmente pas la progestérone mais va moduler les récepteurs de la progestérone. C'est un phyto-modulateur. Le yam module aussi la DHEA, hormone précurseur de la testostérone. Il se prend en gélules de plante ou d'extrait, 2 ou 3 par jour.

Il est aussi très intéressant car il permet la fabrication en laboratoire de la progestérone naturelle bio-identique (le corps n'est pas capable de faire cette conversion). Cette progestérone naturelle, sous forme de gel ou de crème à mettre sur la peau, n'a aucun des effets secondaires des progestatifs synthétiques, et permet de corriger le déficit souvent important de cette hormone dans la périménopause ou la ménopause confirmée (peut être aussi efficace dans les bouffées de chaleur).

Les plantes adaptogènes comme l'**éleuthérocoque**, *Eleutherococcus senticossus*, la **maca**, *Lepidium meyenii*, augmentent la DHEA et la testostérone. En gélules ou comprimés de plante ou d'extrait sec, 2 ou 3 par jour pendant 2 à 3 mois, en cure. Contre-indication chez l'hypertendue avec l'éleuthérocoque.

- La sécheresse vaginale, souvent très gênante, peut être combattue avec de l'huile d'**argousier**, très riche en acides gras poly-insaturés oméga-3, 6, 7 et 9, qui améliore l'hydratation des muqueuses. À prendre en gélules pendant plusieurs mois.

Localement, l'huile d'**onagre** que l'on trouve en capsule est également efficace. Percer la capsule et appliquer directement sur la muqueuse, en complément des capsules à avaler.

Traitements complémentaires

- l'homéopathie est très performante dans les troubles de la ménopause ;
- en oligothérapie, le manganèse-cobalt est régulateur des dystonies neurovégétatives, des troubles circulatoires ;
- la ménopause est une période de la vie où la prise de poids peut être importante. La prévention de l'ostéoporose passe également par une hygiène alimentaire et une pratique régulière de l'activité physique (*voir entrée « Ostéoporose », page 292*).

MIGRAINE

Avec 20 % de la population atteinte, dont trois fois plus les femmes que les hommes, les migraines font souvent vivre un calvaire aux personnes touchées. Si la médecine classique a fait des progrès dans le traitement de la crise migraineuse avec la classe de médicaments appelés triptans, le traitement de fond de la maladie est, par contre, la plupart du temps peu efficace car la migraine a souvent des causes multifactorielles, que les plantes peuvent soigner, accompagnées d'une modification indispensable de l'hygiène de vie et de l'alimentation.

La migraine est une forme de maux de tête se traduisant par une douleur souvent pulsatile, démarrant d'un côté de la tête (le nom vient du grec *emikranion*, moitié du crâne) et pouvant s'étendre ensuite à toute la tête. Elle est accompagnée de nombreux symptômes (intolérance à la lumière et au bruit, nausées, vomissements). Elle est parfois précédée de signes visuels et sensoriels que l'on nomme aura. La crise migraineuse peut durer de quelques

heures à quelques jours et peut être un véritable handicap, clouant la personne au lit chez elle dans le noir. La migraine est à distinguer des autres céphalées, comme les céphalées de tension (qui sont plutôt quotidiennes et chroniques), les céphalées d'origine mécaniques liées à un déséquilibre de la statique du rachis cervical, ainsi que des névralgies faciales. Les examens complémentaires sont toujours normaux (scanner, IRM).

Les mécanismes de la crise migraineuse sont maintenant connus : il y a une vasoconstriction puis une vasodilatation des vaisseaux cérébraux, avec inflammation, dues à la libération de neuromédiateurs. Le rôle du système neurovégétatif, parasympathique et sympathique, ce système nerveux autonome contrôlant tout le fonctionnement de l'organisme, y est essentiel.

Si l'on retrouve souvent une prédisposition génétique, c'est du côté des facteurs déclencheurs qu'il faut regarder pour trouver des traitements efficaces, car ce sont souvent aussi les facteurs inducteurs de la maladie migraineuse :

- les règles dans les migraines cataméniales ;
- le digestif avec un mauvais fonctionnement hépatique et des intolérances alimentaires ;
- le stress avec l'implication du système neurovégétatif.

Traitement de la crise

Malheureusement, peu de plantes sont véritablement actives dans la crise de migraine, mais deux ont montré une certaine efficacité :

- l'huile essentielle de **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, a des propriétés antalgiques, anti-inflammatoires, anesthésiantes, c'est un stimulant général et un excellent antivomitif. À utiliser pure à raison d'une à deux gouttes sur la tempe et le front (attention aux yeux) ;
- la **mélisse** est la grande plante du tube digestif. Elle est antispasmodique, antalgique, antinauséeuse, anxiolytique.

À prendre en infusion (2 cuillères à café pour une tasse d'eau bouillante) avec un peu de citron lors de la crise, une tasse à renouveler toutes les heures si nécessaire.

Les migraines cataméniales

La femme est plus souvent sujette à la migraine que l'homme car son cycle menstruel fragilise en permanence ses mécanismes d'adaptation, et l'hyperœstrogénie joue là un rôle essentiel. Lors du cycle menstruel, le taux d'œstrogènes varie, avec un pic au moment de l'ovulation puis une diminution d'abord progressive puis rapide s'il n'y a pas de fécondation. Le taux de progestérone diminue également en suivant les œstrogènes. L'interprétation classique en médecine est que la diminution brutale des œstrogènes déclenche la crise migraineuse. Mais toutes les femmes ont une baisse d'œstradiol en fin de cycle sans pour autant avoir de migraine. En fait, c'est plutôt une hyperœstrogénie *relative* par rapport au taux de progestérone qui conduit au tableau du syndrome prémenstruel, avec son riche cortège de symptômes, douleurs abdominales, céphalées, migraine, troubles de l'humeur, douleurs des seins, etc. L'erreur dans ce cas est de mettre la femme sous pilule contraceptive, l'ajout d'œstrogènes de synthèse aggravant souvent le problème. Les femmes sous pilule peuvent voir apparaître des migraines ou aggraver leur migraine qui persiste malgré le blocage du cycle.

→ *Le principe du traitement est de diminuer ce taux élevé d'œstrogènes et d'augmenter le niveau de la progestérone*.

Pour cela, deux plantes majeures :

- le **gattilier**, *Vitex agnus-castus*, « agneau chaste », est connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales de régulation endocrinienne. Ses petites baies rougeâtres au goût poivré sont utilisées en phytothérapie, et ce « poivre des moines » était consommé dans les monastères pour

réfréner la libido. Son action la plus spécifique est certainement son impact gynécologique : le gattilier agit comme un *antiœstrogène* par son action de régulation de la FSH hypophysaire. Il régule aussi la prolactine, hormone très importante dans le cycle menstruel. Régulant également le système sympathique, il est un sédatif à action centrale. Son indication principale est donc la régulation de l'hyperœstrogénie qui est également le plus souvent au cœur du syndrome prémenstruel ;

- l'**alchémille**, *Alchemilla vulgaris*, est considérée comme la grande plante des maux féminins. L'alchémille est la grande complémentaire du gattilier par son effet progestérone-like. Elle remplace avantageusement la progestérone de synthèse dans les insuffisances lutéales de la deuxième partie du cycle menstruelle, rééquilibrant les syndromes prémenstruels, les métrorragies par son action hémostatique, les fibromes, l'endométriose.

→ Dans les migraines du syndrome prémenstruel, il faut donc associer les deux plantes en deuxième partie du cycle. On les trouve sous différentes formes, gélules de poudre de plantes, extraits secs, infusion, teinture mère, en EPS.

Prendre par exemple EPS alchémille-gattilier 150 ml 1 ou 2 cuillères à café dans un verre d'eau du 20^{e} jour du cycle jusqu'à la fin des règles (cela dans le cadre d'un cycle de 28 jours, donc à adapter en fonction de chaque cycle).

Les causes digestives de la migraine

Le foie étant un carrefour métabolique, une dysrégulation à ce niveau est à haut risque d'induction de migraine car c'est dans la fonctionnalité du foie, par son implication dans les déséquilibres du système neurovégétatif, des neuromédiateurs et en particulier la sérotonine, qu'il participe aux modifications des phénomènes vasoactifs que l'on retrouve dans la migraine. Il convient donc de soulager le foie car, si lors des crises migraineuses l'on retrouve

souvent des signes digestifs, nausées, vomissements, les migraineux chroniques ont souvent des signes d'insuffisance hépatique : mauvaise digestion des graisses, ballonnements, constipation ou diarrhée, intolérance à l'alcool, intolérance aux odeurs fortes (parfum, essence), etc.

De très nombreuses plantes peuvent être utilisées, mais ma préférence dans la migraine va à des plantes d'action douce comme :

- la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, est régulatrice du flux biliaire : c'est un *amphocholérétique*, c'est-à-dire qu'elle augmente la sécrétion de bile si celle-ci est faible, et la diminue si celle-ci est élevée. Elle permet de drainer une vésicule paresseuse et d'éviter la formation de lithiases, traite les dyskinésies biliaires. Elle régule la sérotonine et l'histamine, neuromédiateurs impliqués dans la migraine. Elle se prend en infusion, en teinture mère, en EPS, en gélules de poudre ou d'extrait sec (Oddibil®) ;
- l'**aubier de tilleul du Roussillon**, *Tilia sylvestris*, cholérétique, antispasmodique, c'est un draineur hépatique et rénal, et un des meilleurs décongestionnants du foie. Il permet aussi la dissolution des lithiases vésiculaires et rénales. C'est un grand complémentaire des autres plantes dans les migraines digestives. Il est commercialisé sous forme de bâtonnets (gravelline) que l'on l'utilise en décoctions, en mettant 40 grammes dans un litre d'eau ; faire bouillir à petit feu pendant 20 minutes et boire 2 ou 3 verres de la tisane chaude ou froide. Faire des cures de 15 jours par mois. On le trouve aussi tout prêt sous forme d'ampoules ;
- la **grande camomille**, *Tanacetum parthenium*, inhibe l'agrégation plaquettaire et la *libération de la sérotonine plaquettaire*, expliquant son activité antimigraineuse. Elle contient de la mélatonine, et des études montreraient une diminution de la mélatonine lors des migraines

cataméniales. La grande camomille possède des propriétés anti-inflammatoires, elle inhibe également la synthèse du monoxyde d'azote, qui est vasodilatateur (importance de la vasodilatation vasculaire dans le déclenchement de la crise de migraine). Elle a une action parasympatholytique, régulant le système neurovégétatif. C'est un *traitement préventif de la migraine*, un traitement de fond, car son action n'est pas suffisamment rapide pour être un traitement de la crise. Toutes les migraines sont concernées : migraine d'origine hépatique, migraine sur terrain dystonique, migraine cataméniale, migraine des étudiants, par surmenage intellectuel. C'est aussi un traitement de fond des névralgies essentielles, comme la névralgie du trijumeau.

La tisane n'est pas utilisée (son goût est désagréable), on la prend donc en EPS, extraits de plantes fraîches standardisées, en gélules d'extrait sec, en teinture mère. Un traitement de 3 mois minimum est necessaire pour avoir un résultat net, elle se prend tous les jours sans interruption.

→ Par exemple :

– EPS grande camomille 2/3 ;
– EPS fumeterre 1/3 ; aa qsp 150 ml ;
– 1 cuillère à café dans un ½ verre d'eau 1 fois par jour.

Le stress et la régulation du système neurovégétatif

Beaucoup de migraineux l'ont constaté, un stress intense peut déclencher une migraine. L'on retrouve là le rôle du système nerveux neurovégétatif, également impliqué dans les classiques migraines du week-end ou des premiers jours de vacances : toute la semaine, il y a une hyperstimulation du système sympathique (comprenant l'alpha et le bêta sympathique), qui est le moteur de l'action et de l'éveil. Le samedi ou au début des vacances, cette hyperstimulation cesse brusquement, ce qui permet au système

parasympathique de reprendre la main, et par son effet sur la vasodilatation des vaisseaux cérébraux, déclenche alors le mécanisme inducteur de la migraine. Les bêta-bloquants, un des traitements de fond de la migraine, souvent efficaces mais pas dépourvus d'effets secondaires, peuvent être très avantageusement remplacés par :

- l'**aubépine**, *Crataegus oxyacantha*, qui est le bêta-bloquant (ou plutôt bêta-régulateur) de la phytothérapie, sans aucun effet secondaire. On peut la prendre sous de nombreuses formes, teinture mère (50 gouttes par jour), macérat de jeunes pousses (10 à 15 gouttes par jour), extraits secs, EPS (1 cuillère à café par jour), et elle peut bien sûr s'associer avec les autres plantes, en particulier la grande camomille. À prendre tous les jours ;
- d'autres plantes peuvent être utilisées pour réguler le stress, la valériane, l'eschscholtzia, le mélilot, la passiflore.

Traitements complémentaires

- on ne peut pas parler de migraines sans s'occuper du problème des intolérances alimentaires, cause extrêmement fréquente de migraines chroniques. Les aliments le plus souvent retrouvés sont les produits laitiers, le blé et le gluten, les œufs. L'éviction alimentaire entraîne rapidement la disparition des migraines. Quelques laboratoires pratiquent la recherche des intolérances alimentaires, mais cependant, inutile de se ruiner en recherchant deux cents intolérances, le test de base qui en recherche une vingtaine (les aliments les plus courants) est très largement suffisant ;
- une bonne hygiène alimentaire est indispensable, comme la suppression des repas trop gras et la diminution importante des laitages et du sucre, suppression des excitants, tabac, café ;
- le migraineux étant une personne d'une grande activité, il faut compenser le besoin d'activité générale par une

activité physique, et ne pas négliger l'importance de la relaxation, yoga, méditation ;

- l'ostéopathie est très utile également, des troubles de la statique cervicale peuvent être à l'origine de migraines ;
- le port de gouttières dentaires peut aussi s'avérer utile.

MOLLUSCUM CONTAGIOSUM

Lésion bénigne de la peau due au virus *Molluscum contagiosum* (MCV), très fréquente chez les enfants, elle réalise de multiples excroissances (papules) couleur chair sur le thorax, le visage, les membres, les organes génitaux chez les adultes. Rarement prurigineux, très contagieux, le virus se transmet par contact direct (vêtements, piscine, rapports sexuels chez les adultes). Les lésions guérissent spontanément mais souvent après de longs mois, et elles peuvent parfois devenir inflammatoires.

Les dermatologues les enlèvent à la curette, ce qui peut être fastidieux si les lésions sont nombreuses, et peu apprécié des enfants.

- Les huiles essentielles antivirales sont extrêmes efficaces :
  – mettre HE niaouli, *Melaleuca quinquenervia* 3 ml, HE ravintsara, *Cinnamomum camphora* 3 ml dans 50 ml d'*Aloe vera* gel ou un gel neutre ;
  – appliquer 1 ou 2 fois par jour jusqu'à disparition des lésions.
- Renforcer le système immunitaire par la prise de **reishi**, *Ganoderma lucidum*, qui est également un excellent antiviral. En gélules de poudre ou d'extraits, on trouve également des formes pédiatriques en sirop, à prendre pendant 2 mois.

MONONUCLÉOSE INFECTIEUSE

La mononucléose infectieuse est due à un herpèsvirus, le virus d'Epstein-Barr (EBV). Ce virus infecte 50 % des enfants avant 5 ans, et plus de 90 % des adultes ont des sérologies positives. Après la primo-infection, le virus persiste à vie dans les lymphocytes B. Transmise par la salive, asymptomatique chez les jeunes enfants, la mononucléose infectieuse se développe surtout chez les adolescents et les adultes. Elle se manifeste par de la fièvre, une pharyngite, des adénopathies et une fatigue intense qui peut durer des mois. Le diagnostic se fait par l'apparition de cellules mononucléaires dans le sang et des tests sérologiques. Les complications sont rares, mais la maladie peut évoluer de façon chronique et se réactiver régulièrement. On retrouve fréquemment le virus dans le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie. Il peut devenir redoutable, modifier le génome et devenir oncogène (il est impliqué dans certains cancers) et on le retrouve derrière de nombreuses maladies auto-immunes, thyroïdite de Hashimoto, lupus, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde entre autres.

Un autre virus très proche, le **cytomégalovirus** (CMV) donne le même tableau clinique et peut être associé à de nombreuses pathologies (maladie de Crohn, glioblastome, dépression, maladie parodontale, meningiome). Le traitement est le même que celui de l'EBV.

La mononucléose infectieuse est considérée comme une maladie bénigne, si ce n'est la fatigue persistante, et en médecine classique elle n'a aucun traitement, sinon le repos au lit. Heureusement, de nombreux traitements naturels existent.

- Plusieurs plantes peuvent être utilisées :
  - le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, très riche en tanins, dont les proanthocyanidines qui ont montré de puissantes propriétés antivirales, limite la réplication virale et induit la lyse des virus. Il est également anti-

inflammatoire, immunostimulant, reconstituant. Les EPS sont à privilégier dans cette indication en raison de leur procédé d'extraction qui concentre les tanins ;

– la **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, est anti-inflammatoire, immunostimulante, antivirale. Elle stimule les glandes surrénales et la production de cortisol, et agit sur la fatigue. Elle se prend en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait secs (2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 ou 3 fois par jour). En infusion, 2 à 4 grammes de racines par tasse d'eau bouillante, 3 fois par jour. Déconseillée en cas d'hypertension, et à prendre de manière discontinue (5 jours par semaine) ;

– le **sureau**, *Sambucus nigra*, est aussi une plante antivirale, anti-inflammatoire et immunostimulante. En infusion (2 cuillères à café de fleurs séchées par tasse, 2 ou 3 fois par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait (1 ou 2 gélules ou comprimés 3 fois par jour), en teinture mère (20 à 50 gouttes 1 à 3 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour) ;

– l'**astragale**, *Astragalus membranaceus*, grande plante de la pharmacopée chinoise, est antivirale, immunostimulante, antioxydante, entre autres propriétés. L'astragale est une plante adaptogène, donc une plante d'action profonde de rééquilibrage du terrain désadapté dans les mononucléoses chroniques.

→ Prendre par exemple :

– EPS cyprès/EPS réglisse/EPS astragale aa qsp 150 ml ;

– prendre 1 cuillère à café dans un demi-verre d'eau 1 fois par jour 5 jours par semaine pendant 1 mois en cas de mononucléose aiguë et pendant 3 mois dans la forme chronique ;

– la réglisse peut être remplacée par le sureau ;

– la **scutellaire**, *Scutellaria baicalensis*, anti-inflammatoire et antioxydante, est également un antiviral puissant, antibactérienne et immunomodulatrice. Anxiolytique, tranquillisante mais également tonifiante, elle stimule les performances cognitives. À utiliser surtout dans les formes chroniques. Elle se prend en gélules d'extrait, 3 par jour.

• En aromathérapie, plusieurs huiles essentielles possèdent des propriétés antivirales, comme le **ravintsara**, *Cinnamomum camphora ct cineole*, le **niaouli**, *Melaleuca quinquenervia*, le **laurier noble**, *Laurus nobilis*, le **romarin à verbénone**, *Rosmarinus officinalis verbenone*.

Faire la préparation suivante :

– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara 2 ml ;

– HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 1 ml ;

– HE *Rosmarinus officinalis verbenone*, romarin à verbénone 1 ml ;

– HE *Laurus nobilis*, laurier noble 1 ml ;

– solubilisant qsp 30 ml ;

– prendre 20 gouttes 3 fois par jour dans de l'eau au cours des repas pendant 1 mois. Pour une forme chronique, 20 gouttes 2 fois par jour 3 semaines par mois.

• Le **shiitake,** *Lentinula edodes*, est un champignon comestible de la pharmacopée asiatique. Riche en bêta-glucanes, il est régulateur du système immunitaire et possède des propriétés antivirales, antioxydantes, anti-inflammatoires. Il se prend en gélules de poudre ou d'extraits secs, 2 ou 3 gélules par jour sur de longues périodes ;

• le *Coriolus versicolor* ou **queue-de-dinde** possède les mêmes propriétés et peut être prescrit en association.

Traitements complémentaires

- adopter une alimentation saine avec beaucoup de fruits et légumes pour booster le système immunitaire ;
- en oligothérapie, prendre cuivre-or-argent, 1 fois par jour ;
- la quercetine, flavonoïde présente dans les fruits et légumes, en particulier les oignons et les câpres, possède des propriétés antivirales démontrées par plusieurs études sur le virus de la grippe et le virus d'Epstein-Barr. Prendre 500 à 1 000 mg par jour ;
- la micro-immunothérapie est une thérapeutique qui consiste à permettre au système immunitaire de combattre lui-même les virus par des nanodilutions de cytokines, molécules du langage du système immunitaire. Sans aucun effet secondaire et très efficace, elle n'est malheureusement pas pratiquée par beaucoup de médecins.

MUGUET

› *Voir entrée « Candidose », page 95.*

MYCOSE DE LA PEAU

La mycose est une infection de la peau provoquée par plusieurs espèces de champignons ou de levures microscopiques. Ce sont essentiellement :

- les *Candida albicans*, qui affectent la peau, les muqueuses, ainsi que les plis des cuisses et de l'aine, les plis interfessiers, les plis sous les seins, le repli abdominal chez l'obèse : c'est l'*intertrigo*, qui se manifeste par des plaques rouges, parfois suintantes, très prurigineuses.

La *perlèche* est un intertrigo de la commissure labiale. Le pli devient rouge, plus ou moins suintant, fissuré. Il peut s'étendre à la peau adjacente ou au reste de la lèvre.

• Les dermatophytes, les plus fréquents, comme dans le *pied d'athlète* qui touche la zone entre les orteils, l'*herpès circiné*, dû le plus souvent à un dermatophyte d'origine animale (*microsporum canis*), donnant une lésion rouge et squameuse, en cocarde.

• La levure de type *Malassezia* est, elle, responsable du *Pityriasis versicolor* constitué de nombreuses taches brunes ou décolorées sur le thorax et le dos.

Ces mycoses sont difficiles à traiter et souvent récidivantes.

Les facteurs favorisants peuvent être locaux : l'humidité, la macération, les irritations chroniques, la transpiration, l'obésité, une mauvaise hygiène. Ils peuvent être généraux : le diabète, un déficit immunitaire, la prise de certains médicaments (antibiotiques, corticoïdes, pilule).

La chronicité des mycoses est favorisée par un dérèglement du système neurovégétatif (comme une transpiration excessive, *voir entrée « Hyperhydrose », page 207*), des dérégulations endocriniennes variées mais le plus souvent au niveau du métabolisme des glucides, qui nourrissent les champignons. D'où la nécessité de réguler le fonctionnement du pancréas et du foie, et de réduire l'activité du système neurovégétatif dans son ensemble.

• Localement, l'utilisation des huiles essentielles est très efficace, avec des huiles antimycosiques comme : **tea tree**, *Melaleuca alternifolia* ; **palmarosa**, *Cymbopogon martinii* ; citronnelle, *Cymbopogon citratus* ; **sauge sclarée**, *Salvia sclarea* ; **laurier noble**, *Laurus nobilis* ; **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*.

→ Faire la préparation suivante :

– HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 1 ml ;
– HE *Cymbopogon martinii*, palmarosa 1 ml ;
– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 1 ml ;
– HE *Laurus nobilis*, laurier noble 1 ml ;
– huile végétale de calendula ou calophylle qsp 30 ml ;

– 1 application 2 fois par jour sur les lésions ;
– si vous n'avez pas de pharmacie spécialisée à côté de chez vous, mettre dans un flacon 30 à 35 gouttes de chaque huile dans 30 ml d'huile végétale.

• Chez un enfant ou chez une personne très sensible aux huiles essentielles, utiliser les **hydrolats**. Mettre dans un flacon pulvérisateur 50 ml d'hydrolat de géranium, tea tree, laurier, et palmarosa, et pulvériser sur la zone à traiter 3 ou 4 fois par jour. On peut également mettre 1 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude, à boire 2 fois par jour.

• Pour un ***Pityriasis versicolor***, qui nécessite de traiter une zone plus étendue, faire la préparation suivante :
– HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 1 ml ;
– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 1 ml ;
– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 1 ml ;
– gel neutre 50 grammes ;
– 1 application locale matin et soir.

• Pour le **pied d'athlète** : faire un bain de pieds à l'argile verte :
– prendre de l'argile verte ultraventilée, et mettre une grosse cuillère à soupe dans une bassine d'eau, remuer et prendre un bain de pieds pendant au moins 10 minutes. Rincer à l'eau claire, sécher à l'aide d'une serviette qui sera réservée à cet usage puis utiliser le sèche-cheveux pour assurer un séchage efficace de l'espace interdigital. Utiliser ensuite la préparation d'huiles essentielles ou le matin appliquer un peu d'argile verte entre les orteils.

• Pour la **perlèche**, l'application de tea tree seule plusieurs fois par jour est souvent efficace. Sinon utilisez la préparation citée au-dessus. Il est parfois utile de traiter la bouche et faire des bains de bouche aux huiles essentielles (*voir entrée « Candidose », page 95*).

• Le **traitement général** fait appel à des plantes antimycosiques, anti-inflammatoires, et régulatrices du pancréas et du foie.

– le **noyer**, *Juglans regia*, riche en tanins ellagiques et en juglone, possède des propriétés antibactériennes et antifongiques sur de nombreux champignons. Anti-inflammatoire, antioxydant, cicatrisant grâce aux tanins, il se prend en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en macérat de bourgeons (10 gouttes par jour). Éviter chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser en cas de constipation sévère ;

– la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, régulatrice du flux biliaire et du pancréas exocrine, possède des propriétés anti-infectieuses, antifongiques, anti-inflammatoires et antihistaminiques cutanées. Elle se prend en infusions (2 à 3 grammes dans une tasse d'eau bouillante, 2 tasses par jour), en teinture mère (50 gouttes par jour), EPS (1 cuillère à café par jour), gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait secs (2 ou 3 par jour) ;

– le **plantain**, *Plantago major*, a également son indication dans cette pathologie par ses propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, anti-infectieux, immunomodulantes, cicatrisantes. C'est également un antifongique puissant. Il se prend en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café), en gélules ou comprimés de poudre de plantes ou d'extraits secs (2 à 4 par jour).

→ Associer les 3 plantes en EPS :

– EPS noyer/EPS fumeterre/EPS plantain 150 ml ;

– 1 cuillère à café par jour.

→ Ou en infusion :

– feuilles de noyer/feuilles de fumeterre/feuilles de plantain /thym aa (à quantité égale pour) 200 grammes ;
– mettre 4 cuillères à soupe dans un litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes et prendre 3 tasses par jour.

• Pour réguler le système neurovégétatif, on peut utiliser l'huile essentielle de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, sympathicolytique, cicatrisante, anti-inflammatoire, l'HE de **thym à linalol**, *Thymus vulgaris ct linalol*, parasympathicolytique, antimycosique, le **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, antifongique, dans un EPS de **bardane**, *Arctium lappa*, anti-inflammatoire, qui draine la peau et le foie, et calme les démangeaisons.

– HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;
– HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat aa 2 ml ;
– EPS bardane 150 ml ;
– prendre 1 cuillère à café par jour.

Traitements complémentaires

• il est indispensable de réduire les apports en sucres rapides : sucre sous toutes ses formes, sodas, pâtisseries, fruits très sucrés ;

• pour éviter de fatiguer le pancréas, éliminer de l'alimentation les graisses cuites, les fritures, les abats, la charcuterie, les produits laitiers ;

• assèchement efficace des plis par l'usage systématique du séchoir à cheveux après le bain ou la douche ;

• éviter tout ce qui favorise la sudation et les macérations (chaussures, sous-vêtements) ;

• alcalinisation de l'intestin avec : Badoit, Saint-Yorre, Vichy Célestins 1 litre par jour, bicarbonate dans l'eau de cuisson des légumes ;

• faire des cures de fruits et de jus de légumes : citron, carotte, chou, pissenlit, céleri, pomme ;

- en oligothérapie : prendre manganèse-cobalt, soufre et zinc-nickel-cobalt 1 ampoule le matin à jeun en alternance ;
- ou de l'eau d'argile verte : dans un verre, mettre 1 cuillère à soupe d'argile, ajouter de l'eau. Mélanger et laisser reposer 6 à 8 heures. L'argile se précipite au fond du verre. Boire l'eau, sans boire l'argile ; 1 verre par jour en cure de 3 semaines.

MYCOSE UNGUÉALE

La mycose des ongles ou onychomycose est causée par un champignon, le plus souvent un dermatophyte, parfois des levures (*Candida*), touchant le plus souvent les ongles des pieds. L'ongle s'épaissit, devient blanc jaunâtre, se fissure, s'effrite. Le gros orteil est le plus souvent touché. Souvent, la lésion initiale est le pied d'athlète, dans l'espace interdigital (*voir entrée « Mycose de la peau », page 280*). Le champignon colonise ensuite l'ongle et se développe dans la kératine.

Les causes principales sont la chaleur et l'humidité due à la transpiration. Les dermatophytes s'attrapent le plus souvent en marchant pieds nus dans des vestiaires, salles de sport, piscines... Le diabète est un facteur favorisant. Les mycoses des mains, plus rares, touchent surtout des personnes en contact trop fréquent avec l'humidité (lavage trop fréquent des mains).

Très difficile à soigner, l'onychomycose doit faire l'objet d'un diagnostic précis, par un prélèvement mycologique. Il faut en effet différencier une mycose de l'ongle d'un psoriasis de l'ongle, qui nécessite un autre traitement.

Souvent, le champignon gagne le pourtour de l'ongle qui devient inflammatoire, réalisant le *périonyxis*.

Le traitement classique consiste à appliquer sur l'ongle des vernis antimycosiques parfois associés à un antifongique oral (agressif pour le foie) pendant des mois, voire des

années. Mais l'éradication totale de l'onychomycose est difficile et les récidives sont fréquentes.

• En aromathérapie, le traitement fait appel à des huiles essentielles antifongiques et anti-inflammatoires.

→ Faire préparer la solution suivante :

– HE *Laurus nobilis*, laurier 2 ml ;
– HE *Thymus vulgaris*, thym 2 ml ;
– HE *Lavandula latifolia spica*, lavande aspic 2 ml ;
– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle 0,5 ml ;
– HE *Cymbopogon martinii*, palmarosa 1 ml ;
– HV calophylle qsp 15 ml ;
– 2 ou 3 applications locales par jour jusqu'à disparition totale.

→ Il est possible de mettre ce mélange dans un vernis :

– HE *Laurus nobilis*, laurier 2 ml ;
– HE *Thymus vulgaris*, thym 2 ml ;
– HE *Lavandula latifolia spica*, lavande aspic 2 ml ;
– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle 0,5 ml ;
– HE *Cymbopogon martinii*, palmarosa 1 ml ;
– mettre ce mélange dans un flacon de vernis à ongles incolore ;
– 30 % d'huiles essentielles ;
– 70 % de vernis ;
– appliquer 1 fois par jour jusqu'à disparition totale en enlevant le vernis 1 fois par jour avec un dissolvant.

• **Très important** : avant les applications, il faut ramollir l'ongle avec :

– solution d'urée à 30 %, 1 flacon 60 ml ;
– appliquer avec un coton ou coton-tige sur l'ongle, laisser agir 10 minutes, nettoyer et râper l'ongle ramolli.

• **Il est indispensable de traiter les psores**, sources de récidive.

– Dans un spray, mettre :
– HE *Cymbopogon citratus*, citronnelle 5 ml ;
– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle 0,5 ml ;
– HE *Cymbopogon martinii*, palmarosa 5 ml ;
– alcool 90° qsp 50 ml ;
– et pulvériser 1 fois par jour sur les bas, les chaussettes, dans les chaussures pendant toute la durée du traitement.

- **En cas d'échec**, il est possible d'utiliser la **cannelle de Chine**, *Cinnamomum cassia*, très dermocaustique, pure sur l'ongle, avec un coton-tige, en protégeant bien le pourtour de l'ongle. On peut aussi la diluer à 50 % dans une huile végétale.
- Le traitement du **périonyxis** fait appel à des applications de tea tree ou de palmarosa, pures, 2 fois par jour. On peut aussi faire la préparation suivante :

– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree ;
– HE *Cymbopogon martinii*, palmarosa aa qsp 15 % ;
– huile végétale de bourrache 85 % qsp 1 flacon 30 ml ;
– 1 application 1 ou 2 fois par jour sur le pourtour de l'ongle.

- Compléter le traitement avec la prise de deux bourgeons :

– le **cèdre du Liban**, *Cedrus libani*, est le traitement spécifique de l'eczéma sec, et de toutes les dermatoses sèches ;
– le **noyer**, *Juglans regia*, permet de rétablir les barrières intestinales et cutanées. Il est indiqué dans toutes les inflammations chroniques dermatologiques ;
– ces bourgeons se prennent en macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour, un le matin, l'autre le soir, 3 semaines par mois, pendant plusieurs mois.

Traitements complémentaires

- avoir les ongles coupés court ;

- changer les chaussettes quotidiennement et privilégier le coton plutôt que les matières synthétiques afin de limiter la sueur ;
- limiter le port des chaussures de sport aux activités sportives car favorisant l'humidité ;
- alterner ses chaussures pour qu'elles aient le temps de sécher ;
- bien se sécher les pieds et plus particulièrement entre les doigts de pied, surtout lorsque les ongles se recroquevillent avec le vieillissement ;
- éviter de laver ses mains trop fréquemment, situations favorisant l'apparition de mycoses des ongles de la main ;
- porter des gants pour éviter le contact des mains avec de l'eau ;
- ne pas prêter et ne pas emprunter le linge de toilette ;
- ne pas marcher pieds nus sur les bords des piscines ou dans les salles de sport.

MYCOSE VAGINALE

La mycose vaginale est une infection due à un champignon de type levure, le plus souvent un *Candida albicans*. C'est une pathologie extrêmement fréquente, bénigne mais très désagréable, et qui récidive souvent. Elle se manifeste par des pertes blanches et crémeuses, des démangeaisons vulvaires, et entraîne une miction et des rapports sexuels douloureux. Liée à la perte de l'équilibre du microbiote vaginal, constitué à 90 % de lactobacilles, la flore de Döderlein, et en petite quantité d'autres germes comme *Gardnerella vaginalis* ou des *Candida albicans*, qui en se développant de façon trop importante, peuvent provoquer des infections. L'équilibre du microbiote vaginal étant dépendant des œstrogènes, les facteurs de risque favorisant le développement d'une mycose sont la grossesse, les règles, mais aussi la prise d'antibiotiques, le

diabète, le tabac, les matières synthétiques et les vêtements serrés. Il y a un lien étroit entre microbiote intestinal et microbiote vaginal, celui-ci pouvant recevoir un certain nombre de bactéries intestinales, expliquant les mycoses vaginales récidivantes.

- L'aromathérapie est en première ligne dans le traitement de ces vaginites, par l'utilisation d'huiles essentielles antifongiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Faire préparer par une pharmacie les ovules suivants :

– HE *Cymbopogon martinii*, palmarosa 1 goutte ;
– HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 1 goutte ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 goutte ;
– HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 1 goutte ;
– qsp 1 ovule de 3 grammes, 10 ou 30 ovules.

Dans une mycose aiguë, mettre 1 ovule chaque soir pendant 10 jours.

Pour une mycose récidivante, traiter pendant 1 mois.

- Pour la mycose vaginale de la femme enceinte, très fréquente en raison de l'hyperœstrogénie, utiliser la formule suivante :

– HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 1 goutte ;
– HE *Matricaria recutita*, matricaire ou camomille allemande 1 goutte ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 goutte ;
– HE *Salvia sclarea*, sauge sclarée 1 goutte ;
– qsp 1 ovule de 3 grammes, 10 ovules ;
– mettre 1 ovule chaque soir pendant 10 jours.

- L'hydrolat de tea tree peut être utilisé en lavements vaginaux : mettre une cuillère à café d'hydrolat dans 100 ml d'eau et utiliser une poire vaginale. On peut aussi appliquer sur la région vulvaire des compresses imbibées d'hydrolat.
- On peut aussi utiliser des **ovules à l'argile verte** :

– argile verte ;
– excipient aa qsp un ovule de 3 grammes n° 10 ;
– mettre en place au fond du vagin 1 ovule tous les soirs pendant 5 jours, puis 1 jour sur 2 pendant 10 jours.

• Localement, au niveau vulvaire, afin de calmer les démangeaisons, on utilise :
– HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli 1 ml ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 0,75 ml ;
– HE *Boswellia carterii*, encens 0,75 ml ;
– huile végétale d'amande douce qsp 50 ml ;
– appliquer 2 à 4 fois par jour.

• Le traitement local peut être complété par un traitement général avec des décoctions de **bistorte**, *Polygonum bistorta*. Grâce à sa richesse en tanins, cette plante méconnue possède des propriétés décongestionnantes et anti-inflammatoires du petit bassin, cicatrisantes.

→ Elle se prend en décoction :
– mettre 30 grammes de racines de bistorte dans un litre d'eau ;
– 30 grammes pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes et boire 2 ou 3 tasses par jour.

→ Ou :
– faire une boule à thé pour une tasse avec :
– racine de bistorte + thym, laisser infuser 10 à 15 minutes et boire 3 tasses par jour après les repas.

• Les mycoses vaginales qui surviennent dans les périodes prémenstruelles nécessitent la prise en charge des perturbations hormonales (*voir entrée « Syndrome prémenstruel », page 350*).

Traitements complémentaires

• dans les vaginites récidivantes, il est indispensable de rééquilibrer le microbiote intestinal par la prise de

probiotiques sur de longues périodes, ainsi que de prébiotiques qui vont nourrir les bonnes bactéries ;

- de même, après l’utilisation des ovules antimycosiques, mettre des ovules de probiotiques vaginaux, 10 jours par mois pendant 3 mois ;
- comme dans toutes les pathologies mycosiques, supprimer les sucres rapides (sucre sous toutes ses formes), pâtisseries, sodas ;
- porter des sous-vêtements en coton ;
- éviter les savons parfumés et les gels douches. Utiliser le savon d’Alep.

N

NASH

› *Voir entrée « Cirrhose », page 107.*

NEZ (Saignement du)

› *Voir entrée « Épistaxis », page 158.*

NODULES THYROÏDIENS

Petites masses formées dans la thyroïde, les nodules thyroïdiens sont extrêmement fréquents, en effet 40 à 50 % de la population ont au moins un nodule à l'échographie. Bénins dans 95 % des cas, ils peuvent être inflammatoires, hypersécrétants, comme dans l'hyperthyroïdie. Parfois cancéreux (moins de 5 % des cas), ils s'accompagnent alors de signes échographiques comme une hypervascularisation, un aspect hypoéchogène (densité inférieure à la normale), un contour irrégulier, des micro-calcifications. Le caractère bénin est plutôt affirmé devant des nodules multiples, hyperéchogènes, d'aspect kystique, sans vascularisation. En cas de doute, une cytoponction est nécessaire. Dans l'immense majorité des cas, les nodules s'accompagnent d'une biologie thyroïdienne normale, on parle alors d'euthyroïdie. Les kystes sont des nodules remplis de liquide, ils sont souvent inactifs et ne produisent pas d'hormones. S'ils sont très gros, une ponction évacuatrice peut être nécessaire, mais avec un risque élevé de récidive.

Les nodules et les kystes sont le résultat d'une hyperstimulation haute de la thyroïde par le système hypothalamus-hypophyse, le plus souvent lié à un déficit en

iode. Celui-ci n’est jamais recherché ni corrigé par les endocrinologues, qui préconisent la prise d’un traitement par L-thyroxine, pour « mettre la thyroïde au repos », et hélas, de plus en plus souvent devant de gros nodules ou des nodules multiples, de les retirer chirurgicalement voire d’enlever la thyroïde. Surtout ils n’essayent pas de comprendre quel déséquilibre de l’organisme a pu rendre possible le développement des nodules.

La première chose à faire est de doser l’iode urinaire sur 24 heures, ce qui est un bon indicateur d’un déficit en iode biodisponible pour la thyroïde, et de compenser un déficit quasi constant. Cela permet de faire diminuer les nodules la plupart du temps, sinon de les stabiliser. La présence d’une augmentation de volume de la thyroïde avec des nodules est fortement corrélée au dosage de l’iode urinaire, et pas du tout à celui de la TSH. La régulation haute, hypophysaire, par la phytothérapie, est délicate et nécessite une consultation spécialisée.

Si le ou les nodules sont découverts dans le cadre d’une dysthyroïdie, hyper ou hypo, voir les entrées correspondantes pour la prise en charge.

- Le **fucus**, *Fucus vesiculosus*, est une algue brune très riche en iode, en oligo-éléments et en vitamines. Elle est intéressante en cas de carence en iode, extrêmement fréquente. Mais la teneur en iode du fucus est très variable, ce qui implique de connaître au départ son statut en iode, de ne pas la prendre sur de longues durées sans contrôle régulier (tous les 2-3 mois par exemple). Les fibres du fucus peuvent aussi être utiles en cas de constipation, très souvent associée à l’hypothyroïdie. On le trouve en gélules ou comprimés de poudre ou d’extrait sec, 1 ou 2 par jour, en teinture mère (30 à 50 gouttes par jour), en suspension intégrale de plante fraîche (SIPF), 5 ml par jour.

Traitements complémentaires

- de nombreux laboratoires commercialisent des compléments à base d'iode, d'un dosage bien défini. Il faut également contrôler régulièrement son statut en iode en cas de complémentation ;
- utiliser du sel marin non raffiné, riche en iode ;
- associer du sélénium qui optimise l'utilisation de l'iode par la cellule thyroïdienne, ainsi que la vitamine D_3.

O

ORGELET et CHALAZION

L’orgelet est une infection du follicule pilo-sébacé d’un cil. C’est un petit furoncle, généralement dû à un staphylocoque doré. Il forme un petit bouton douloureux, rempli de pus, qu’il ne faut surtout pas percer. L’orgelet guérit spontanément en quelques jours ou sous l’effet d’un traitement classique antibiotique local. Le diabète, une sécheresse oculaire, le port de verres de contact sont des facteurs favorisants.

Le traitement général d’un orgelet est le même que celui d’un furoncle (*voir entrée « Furoncle », page 175*), avec la bardane et la pensée sauvage ou la fumeterre, ainsi que des huiles essentielles associées au macérat de romarin.

Localement, mettre des compresses d’eau tiède bouillie pendant 10 minutes plusieurs fois par jour aide l’abcès à mûrir. Plus efficace, des compresses imbibées d’infusion de plantes comme les fleurs de bleuet, de camomille ou de sureau peuvent être appliquées sur la paupière (1 cuillère à soupe de fleurs dans 1 tasse d’eau bouillante ; infuser 10 minutes et filtrer soigneusement). Les feuilles de thym possèdent également des propriétés anti-infectieuses ; faire infuser deux branches dans une tasse d’eau très chaude.

Les hydrolats de camomille romaine, de tea tree, de rose de Damas ou de myrte peuvent aussi être utilisés en compresses locales.

Le **chalazion** est l’enkystement et l’inflammation des glandes de Meibomius (localisées sur la partie interne de la paupière, elles sont responsables de la production du film lipidique qui empêche l’évaporation des larmes et la sécheresse oculaire). Se forme alors un gonflement qui

peut devenir rouge, douloureux et chaud en cas de surinfection, et peut s'étendre à toute la paupière. Le chalazion peut être favorisé par une blépharite, inflammation du bord de la paupière.

Les soins locaux sont les mêmes que pour l'orgelet. À compléter avec un massage délicat de la paupière avec une compresse imbibée d'infusion ou d'hydrolat, de l'intérieur vers l'extérieur puis vers les cils, durant quelques secondes.

Traitements complémentaires

- le traitement phytothérapique peut être complété par des instillations de collyre à base d'argent colloïdal, anti-infectieux et anti-inflammatoire, 3 ou 4 fois par jour.

OSGOOD-SCHLATTER (Maladie d')

La maladie d'Osgood-Schlatter est une épiphysite de croissance de la tubérosité antérieure du genou. Elle touche l'insertion basse du tendon rotulien au niveau de son insertion sur le cartilage de croissance, et résulte de microtraumatismes répétés, chez l'enfant sportif entre 12 et 15 ans. Elle se manifeste par une douleur et une tuméfaction sous le genou, après l'effort, et peut devenir permanente, parfois entraîner une boiterie. Le diagnostic se fait par l'examen clinique et la radiographie. Maladie bénigne, elle guérit généralement sans séquelles après l'arrêt sportif, qui est le seul traitement proposé mais souvent mal accepté par l'adolescent, car l'arrêt du sport peut durer de quelques mois à 2 ans.

Heureusement, le traitement phytothérapique permet d'accélérer nettement la guérison. La prise en charge est la même que pour la maladie de Scheuermann, autre ostéo-dystrophie de croissance (*voir cette entrée, page 340*), avec les bourgeons de **sapin pectiné**, de **bouleau verruqueux**, ainsi que la **prêle** et des massages aux huiles essentielles.

Traitements complémentaires

– la supplémentation en vitamine D3 est indispensable ;
– en homéopathie, prendre *calcarea phosphorica 15CH*, 3 granules par jour et *hekla lava 5CH*, 3 granules matin et soir ;
– privilégier une alimentation riche en fruits et légumes ;
– la kinésithérapie et l'ostéopathie peuvent être utiles.

OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est une raréfaction du tissu osseux, qui le fragilise et expose au risque de fracture. Elle touche six fois plus de femmes que d'hommes et s'installe tardivement après la ménopause (entre 60 et 70 ans). Ce n'est pas une maladie mais un facteur de risque lié au vieillissement.

L'os est constitué d'une partie minérale, complexe de calcium et de phosphore, l'hydroxyapatite, et d'une partie organique protéique constituée de collagène. Les cellules osseuses sont de deux types : les ostéoclastes qui détruisent l'os et les ostéoblastes qui le reconstruisent : c'est le remodelage osseux, car l'os est un organe dynamique, en régénération permanente. En effet, 99 % du calcium de l'organisme est stocké dans l'os et ce mécanisme permet de réparer l'os usé et de mettre le calcium à la disposition des cellules qui en ont besoin. La quantité d'os est maximale entre 20 et 30 ans, et ensuite les pertes osseuses peuvent l'emporter sur le renouvellement. L'ostéopénie (diminution de la masse osseuse) est un processus de vieillissement normal de l'os. Tout ce mécanisme complexe est régulé par les apports nutritionnels, et par de nombreuses hormones : œstrogènes (qui stimulent les ostéoblastes), hormones thyroïdiennes, hormone de croissance, parathormone, ostéocalcine, ainsi que les vitamines D et K_2.

Le diagnostic de l'ostéoporose repose essentiellement sur l'ostéodensitométrie, examen très incomplet car il ne mesure que la partie minérale de l'os, et oublie la partie protéique. Contrairement à ce qui est dit de manière souvent anxiogène, elle ne permet pas de prédire le risque de fracture. Le diagnostic d'ostéopénie, pour lequel déjà les médecins prescrivent malheureusement trop souvent des biphosphonates, n'est pas un diagnostic de maladie. L'ostéodensitométrie n'est pas un examen inutile bien sûr, mais elle doit être complétée par des examens biologiques comme le dosage du CTX ou Crosslaps (partie terminale du collagène), de l'ostéocalcine, du cortisol, de la parathormone, de la vitamine D, des hormones thyroïdiennes (TSH, T3, T4), qui permettent de mesurer plus précisément le remodelage osseux (on peut avoir une déminéralisation avec une bonne structure protéique sous-jacente).

La femme est plus touchée que l'homme en raison de la diminution des œstrogènes après la ménopause (l'ostéoporose se voit plus rarement chez l'homme, dans ce cas le déficit en testostérone est le responsable), mais de nombreux facteurs favorisent l'ostéoporose, l'âge, la génétique, des déficits nutritionnels, la sédentarité, certains médicaments (cortisone, IPP au long cours), des maladies chroniques inflammatoires, endocriniennes (pathologies thyroïdiennes, la prise au long cours de L-thyroxine en particulier), le tabac, l'alcoolisme, une immobilisation prolongée. L'ostéoporose ne s'accompagne d'aucun signe clinique et elle n'est le plus souvent découverte qu'après une fracture (souvent le poignet ou un tassement vertébral) ou lors d'une ostéodensitométrie systématique.

La prise en charge habituelle de l'ostéoporose passe par la prescription de biphosphonates, médicaments non dénués d'effets secondaires, ainsi que des conseils nutritionnels

essentiellement basés sur une consommation importante de produits laitiers. Or, les pays qui consomment le plus de produits laitiers sont les pays où la prévalence de l'ostéoporose est la plus forte, contrairement au Japon ou à la Chine qui en consomment peu. Les produits laitiers en excès créent un état pro-inflammatoire. Le calcium est certes un minéral important pour l'os mais ce n'est pas le seul. L'ostéoporose n'est pas due à un déficit quantitatif en calcium mais à un déséquilibre du renouvellement osseux.

- Comme dans la prise en charge de la déminéralisation (voir ce terme), de nombreuses plantes peuvent apporter les minéraux essentiels à l'os.

L'**ortie feuilles**, *Urtica dioica*, la **prêle**, *Equisetum arvense*, le **bambou**, *Bambousa arundinacea*, le **lithotamne** sont particulièrement intéressantes. À prendre en alternance au long cours, deux plantes à la fois sur des périodes de 2 à 3 mois.

En gemmothérapie

Le macérat de jeunes pousses d'**airelle rouge**, *Vaccinium vitis idaea*, augmente l'assimilation intestinale du calcium. C'est le grand remède féminin qui prévient le vieillissement.

Le macérat de jeunes pousses de **ronce**, *Rubus fructicosus*, favorise le bon fonctionnement des ostéoblastes et facilite la régénération du tissu osseux.

Le macérat de bourgeons du **pin de montagne**, *Pinus montana*, est un remède reminéralisant qui relance la trame protéique osseuse et stimule les ostéoblastes et les chondrocytes (c'est aussi un protecteur du cartilage).

→ Prendre 10 à 15 gouttes par jour, en association ou en alternance.

- L'ostéoporose étant une problématique de la femme ménopausée, liée comme on l'a dit à la baisse des œstrogènes essentiellement, un traitement hormonal

substitutif phytothérapique (THSP) de la ménopause doit être mis en place (*voir entrée « Ménopause », page 268*) dès les premiers symptômes.

- La **poudre de perle**, *Zhen zhu Feng* en médecine chinoise, ou poudre de nacre, contient une grande quantité de protéines, d'acides aminés, de minéraux et d'oligo-éléments d'une grande biodisponibilité. C'est un régénérant osseux très intéressant. Elle se prend en gélules, 500 mg par jour pendant au moins 3 mois.
- Un champignon médicinal, *Hericium eracineus* ou **crinière de lion**, est un stimulant de la régénérescence tissulaire, du tissu nerveux, des fibroblastes et des ostéoblastes. Il est indiqué dans les fractures et l'ostéoporose. Il se prend en gélules de poudre ou d'extrait sec, 2 ou 3 par jour.

Traitements complémentaires

L'hygiène de vie et l'activité physique sont les piliers de la prise en charge de l'ostéoporose.

- arrêt du tabac ;
- limiter le café (2 tasses par jour maximum), préférer le thé ;
- manger des fruits et légumes en quantité suffisante pour l'équilibre acide-base ;
- limiter les produits laitiers à un par jour, en privilégiant chèvre et brebis ;
- ne pas trop saler ses aliments (le sel augmente la fuite de calcium dans les urines) ;
- manger suffisamment de protéines, animales (poissons, viandes blanches, volailles, œufs), 1 fois par jour, et végétales (légumineuses, céréales complètes, dérivés du soja) ;
- il faut pratiquer de l'exercice physique au moins 30 minutes 3 fois par semaine. Les personnes en forme physiquement ont un meilleur équilibre et une meilleure

coordination, ce qui diminue les risques de chutes. → *Le principal facteur de risque de fractures est la chute, pas l'ostéoporose.*

Voici les divers types d'exercices recommandés.

- les exercices sur les articulations portantes – ou de mise en charge – ont un effet de gravité sur le squelette. Ils forcent le corps à soutenir le poids de l'ensemble de tout le corps comme la *course à pied*, la *marche rapide*, des *sauts*, le *tennis*. Par contre, les activités au cours desquelles le poids corporel est supporté (vélo, natation), bien qu'excellentes pour la santé cardiorespiratoire et le maintien de la masse musculaire, n'ont pas d'effet réel sur la masse osseuse ;
- les exercices contre résistance consistent à déplacer des objets ou son propre corps de sorte à produire une résistance. Ils s'effectuent avec des poids et haltères ou avec les appareils de musculation.

On obtient, cependant, les mêmes résultats en exécutant certains travaux quotidiens qui exigent de manipuler ou de pousser des charges lourdes. *Par exemple, pratiquer le jardinage au moins 1 heure par semaine serait le deuxième meilleur exercice, après les poids et haltères* ;

- les exercices visant à améliorer l'équilibre, comme le tai-chi, le yoga ;
- prendre tous les jours de la vitamine D_3 (après un dosage sanguin pour connaître son statut) et de la vitamine K_2, indispensable à la fixation du calcium sur l'os en synergie avec la vitamine D ;
- un microbiote intestinal équilibré permet une bonne assimilation des nutriments et des micronutriments. Prendre régulièrement des probiotiques ;
- prendre des oligo-éléments : magnésium, manganèse-cobalt, phosphore ;

• je ne peux que vous conseiller la lecture de l'excellent ouvrage de Thierry Souccar *Le Mythe de l'ostéoporose*.

OTITE

Il existe plusieurs types d'otites. Le plus souvent, il s'agit une *otite moyenne aiguë*, infection de l'oreille moyenne, située derrière le tympan, habituellement une complication d'une rhinopharyngite, et fréquente chez les enfants. Elle peut être congestive, ou purulente si le tympan se perfore entraînant un écoulement de pus dans l'oreille, et provoque une douleur vive (l'otalgie) et de la fièvre.

Elle guérit spontanément ou grâce à un traitement, mais peut évoluer vers une otite chronique *séromuqueuse*, caractérisée par l'accumulation de liquide derrière la caisse du tympan. Elle est peu douloureuse mais elle entraîne une surdité de transmission.

L'*otite externe* est une inflammation du conduit auditif externe, qui se manifeste par une douleur vive à la pression du pavillon de l'oreille. Elle est d'origine bactérienne ou mycosique.

Comme dans le traitement des rhinopharyngites, les huiles essentielles sont incontournables et ne sont pas contre-indiquées chez l'enfant (*voir entrée « Rhinopharyngite aiguë », page 333*). *Ne pas mettre d'huile essentielle directement dans l'oreille*, car elle est agressive potentiellement pour le tympan, la voie transcutanée est donc privilégiée.

• **Otite moyenne aiguë**

La plupart du temps, elle survient au cours d'une rhinopharyngite aiguë. En plus du traitement de celle-ci, faire préparer par une pharmacie spécialisée :

– pour un enfant de moins de 10 kg :

– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier ;

– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;
– HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli ; aa qsp 10 % ;
– huile végétale de macadamia ou de calophylle 90 % qsp 20 ml ;

Mettre 4 ou 5 gouttes en friction 3 ou 4 fois par jour de chaque côté de l'oreille.

– pour un enfant de plus de 10 kg, mettre 20 % d'huiles essentielles et 80 % d'huile végétale ;
– pour un adulte, mettre 40 % d'huiles essentielles.

- **Otite séreuse**

– préparation avec (pour un adulte) :
– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 0,5 ml ;
– HE *Lavandula spica*, lavande aspic 3 ml ;
– HE *Rosmarinus officinalis ct verbenone*, romarin à verbénone 2 ml ;
– huile végétale de macadamia ou de calophylle qsp 15 ml.

Mettre 3 ou 4 gouttes autour de l'oreille 3 fois par jour pendant 7 jours.

– pour un enfant, remplacer la lavande aspic par de la lavande officinale (1 ml), et mettre également 1 ml de romarin à verbénone.

Le macérat de bourgeons d'**aulne glutineux**, *Alnus glutinosa*, est le grand remède des inflammations aiguës et chroniques associées à des écoulements muqueux. Prendre 1 goutte par année d'âge pour les enfants et 15 gouttes par jour pour un adulte.

- **Otite externe**

Très fréquente en été, suite aux baignades en piscine ou à la mer. Le plus simple est d'employer une remarquable préparation que l'on trouve facilement dans toutes les pharmacies : le Tégarome® du D^{r} Valnet. Ne pas verser directement dans l'oreille mais mettre 2 ou 3 gouttes sur

un coton-tige et passer doucement sur le conduit auditif externe, 3 fois par jour.

Traitements complémentaires

- dans les otites chroniques ou récidivantes, la suppression des produits laitiers donne souvent des résultats spectaculaires, en plus du traitement de fond des rhinopharyngites chroniques (*voir cette entrée, page 336*) ;
- les oligo-éléments avec le cuivre-or-argent, une à deux ampoules par jour.

OXYURES

› *Voir entrée « Vers intestinaux », page 374.*

P

PALPITATIONS

› *Voir entrée « Troubles du rythme cardiaque », page 363.*

PALUDISME

Le paludisme est une maladie infectieuse due à des parasites du genre *Plasmodium*, transmis à l'homme par des piqûres de moustiques infectés. Potentiellement mortelle, la maladie touche une centaine de pays dans les zones tropicales. L'Europe ne connaît que des cas de paludisme importés. Les tableaux cliniques peuvent être très variés, mais typiquement il y a une alternance de fièvre élevée, de tremblements, de sueurs profuses, réalisant l'accès palustre. Plusieurs molécules peuvent être utilisées, en traitement curatif comme en prévention, mais elles peuvent avoir des effets secondaires, parfois graves. Autre problème, les plasmodiums deviennent de plus en plus résistants à ses médicaments, et aucun traitement n'assure à lui seul une prévention totale. Il est indispensable de se protéger contre les piqûres de moustiques, par l'emploi de répulsifs ou de moustiquaires.

Les traitements naturels sont utilisés en prévention.

- *Artemisia annua* ou **armoise chinoise** fait partie de la pharmacopée chinoise depuis des siècles. Elle contient une molécule, l'artémisinine, extrêmement active sur le plasmodium. Elle est à des doses très faibles (0,1 à 0,5 %) mais comme toujours en phytothérapie, c'est la synergie entre les différentes molécules que contient la plante (le totum) qui en fait l'efficacité (une chercheuse chinoise, la P^re^ Tu Youyou a eu le prix Nobel en 2015 pour sa

découverte de l'artémisinine qui, synthétisée, a été associée à de nombreux traitements antipaludéens par l'industrie pharmaceutique). Les tisanes d'*Artemisia annua* ou de sa cousine africaine l'*Artemisia afra* sont spectaculairement efficaces sur l'accès palustre, et de manière bien supérieure aux antipaludéens classiques, sans effets secondaires. Sous le prétexte d'éviter le développement d'une résistance à l'artémisinine, l'*Artemisia annua* a été interdite de vente en Europe et il est difficile de s'en procurer en France (excepté sur Internet). Autre problème, même en respectant les posologies (5 grammes de plantes en tisane ou l'équivalent en gélules), des voyageurs dans des zones à risque ont contracté le paludisme, les Européens n'ayant jamais eu de contact avec le parasite n'ont sans doute pas comme les peuples vivant dans ces zones une immunité de base déjà préparée.

Donc, en prévention, n'utiliser l'armoise que dans une zone I, sans chloroquino-résistance, pour des séjours de moins d'un mois et dans la saison sèche. Dans les autres zones, utiliser les médicaments classiques.

→ Pour la tisane, prendre 5 grammes de plante sèche dans 1 litre d'eau, à boire tous les jours. En gélules, prendre 3 grammes par jour, soit 2 gélules de 500 mg 3 fois par jour.

- En aromathérapie, plusieurs huiles essentielles ont des propriétés antiparasitaires. Elles sont utilisables également dans la prévention de la dengue, du chikungunya et du Zika.

- Faire la préparation suivante :
  – HE d'**eucalyptus à cryptone**, *Eucalyptus polybractea* 4 ml, HE d'**eucalyptus citronné** *Eucalyptus citriodora* 4 ml, HE de **bois de rose**, *Aniba rosae* 4 ml, dans un gel neutre de 100 ml ;

– appliquer sur le thorax et le dos 1 fois par jour, 5 jours avant, pendant, 15 jours après le séjour.

- Autre possibilité (autre formule du Dr Boudoux) :
  – mettre 4 ml de ravintsara + 2 ml de citronnelle + 2 ml de giroflier + 1 ml de katafray. Mettre 3 gouttes du mélange dans un lait corporel ou une huile végétale et passer sur les bras et les jambes, matin et soir. Pour les enfants au-dessus de 3 ans, 1 goutte.

Important : ces deux préparations aux huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte, ainsi que les enfants pour la première préparation (la cryptone est une cétone neurotoxique).

→ À associer en fonction des zones à risques avec des gélules d'*Artemisia annua* ou une prophylaxie classique.

- Par voie orale :
  – l'HE d'**origan**, *Origanum compactum*, est une anti-infectieuse puissante à large spectre d'action sur les bactéries et les virus mais aussi sur les parasites. Difficile à utiliser pure par voie orale en raison de sa puissance de goût, elle existe en capsules ou comprimés très faciles à prendre, à raison d'un le matin et le soir, pour des séjours ne dépassant pas un mois. Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte ;
  – également, mettre dans un flacon : HE de **cannelle**, *Cinnamomum verum* 10 ml et HE de **sarriette**, *Satureja montana* 10 ml. Mettre 3 gouttes matin et soir dans une gélule vide ou d'ultralevure, à prendre au repas, 5 jours avant, pendant, 15 jours après le séjour. Même contre-indication.

Traitements complémentaires

- se protéger contre les piqûres de moustiques (*voir entrée « Piqûre d'insecte », page 308*) ;

- les anophèles, vecteurs du plasmodium, piquent à partir de la tombée de la nuit. Porter le soir des vêtements longs, éventuellement imprégnés d'insecticide ;
- dormir sous une moustiquaire est la meilleure des préventions.

PANARIS

› *Voir entrée « Abcès », page 31.*

PANCRÉATITE

Glande située derrière l'estomac, le pancréas a deux fonctions principales : c'est une glande endocrine, sécrétant dans le sang deux hormones régulatrices de la glycémie, l'insuline et le glucagon. C'est aussi une glande exocrine qui sécrète dans l'intestin le suc pancréatique qui contient des bicarbonates et des enzymes, les amylases qui digèrent les sucres, les protéases les protéines et les lipases les graisses.

La *pancréatite aiguë* survient brutalement, elle est le plus souvent liée à des calculs biliaires qui créent un obstacle sur la voie d'excrétion commune avec le pancréas (le sphincter d'Oddi), ce qui empêche l'évacuation des enzymes digestives : le pancréas s'autodigère. La consommation excessive d'alcool est la deuxième cause de pancréatite, mais elle peut être aussi due (dans 15 % des cas) à des virus (cytomégalovirus, oreillons), et certains médicaments. La pancréatite aiguë est une maladie grave, qui nécessite une hospitalisation pour un diagnostic, de mettre en place une alimentation parentérale et un jeûne, la prescription d'antalgiques puissants et parfois une chirurgie. Les formes légères guérissent assez rapidement, mais les formes sévères peuvent mettre en jeu le pronostic vital. La perte d'une partie du tissu glandulaire, la cicatrisation et la fibrose secondaire peuvent conduire à

une *pancréatite chronique*. L'alcoolisme est aussi une cause fréquente de pancréatite chronique.

La pancréatite aiguë se manifeste par des douleurs abdominales très violentes, des nausées, des vomissements, voire un syndrome occlusif, de la fièvre. La pancréatite chronique se traduit par une insuffisance pancréatique avec perte de poids, mauvaise digestion, selles graisseuses (stéatorrhée) liées au déficit en lipase, un diabète.

- Dans la pancréatite aiguë légère et la pancréatite chronique, il faut d'abord assurer un bon drainage du foie et du pancréas, calmer l'inflammation avec la préparation suivante :

  – aigremoine (feuilles) ;

  – ronce (feuilles) ;

  – noyer (feuilles) ;

  – mélisse (feuilles).

→ Mettre 1 cuillère à soupe de chaque plante dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes et prendre 1 tasse 3 ou 4 fois par jour pendant 1 semaine.

- Il faut libérer le sphincter d'Oddi afin d'assurer un écoulement de la bile et du suc pancréatique dans le duodénum avec l'**aubier de tilleul sauvage du Roussillon**, *Tilia sylvestris*, que l'on trouve aussi sous le nom de gravelline, irremplaçable comme antispasmodique, anti-inflammatoire et antalgique. Il s'emploie en décoction :

→ Mettre 40 grammes (2 bâtonnets) dans 1 litre d'eau. Faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes et laisser infuser 1 heure. À boire dans la journée pendant 8 à 10 jours.

- Localement, les huiles essentielles sont également très efficaces par leurs propriétés antispasmodiques, antalgiques, anti-inflammatoires, anti-infectieuses.

→ Mélanger 3 gouttes d'HE de basilic exotique, *Ocimum basilicum*, 3 gouttes d'HE de géranium rosat, *Pelargonium*

aspreum, 2 gouttes d'HE de lavande vraie, *Lavandula angustifolia*. Appliquer localement en regard du pancréas, 2 ou 3 fois par jour.

• De nombreuses plantes ont un tropisme hépatique et pancréatique, à utiliser dans la pancréatite chronique *après s'être assuré de la libération des voies biliaires*.

– l'**aigremoine**, *Agrimonia eupatoria*, est une plante décongestionnante, antispasmodique, elle augmente la sécrétion biliaire du foie, est stimulante du pancréas exocrine et endocrine, vagolytique, antidiarrhéique, anti-inflammatoire. Elle se prend en infusion de fleurs et de feuilles (1 à 2 cuillères à soupe par litre d'eau, laisser infuser 10 minutes et prendre 3 tasses par jour), en gélules de poudre de plante (2 ou 3 par jour), en teinture mère, déconseillée chez les alcooliques (30 à 50 gouttes 2 fois par jour) ;

– la **bardane**, *Arctium lappa*, est une grande plante de drainage cutané mais aussi du foie. Elle augmente également la sécretion de bile (elle est cholérétique). Elle stimule aussi les sécrétions du pancréas endocrine et exocrine, comme l'**olivier**, *Olea europaea*, le **noyer**, *Juglans regia*. Ces trois plantes se prennent en décoction de racine pour la bardane, en infusion de feuilles pour le noyer et l'olivier, en gélules de plante ou d'extrait sec (2 ou 3 par jour), en EPS (cuillère à café), macérat mère pour le noyer (10 à 15 gouttes par jour).

→ Par exemple :

– EPS bardane/olivier/curcuma aa qsp 150 ml ;

– prendre 1 cuillère à café dans un peu d'eau 1 fois par jour pendant 1 mois, à renouveler pour 3 mois avec du macérat de bourgeons de noyer, 10 gouttes par jour.

Traitements complémentaires

• soutenir le travail du pancréas en prenant des extraits d'enzymes pancréatiques ou des complexes d'enzymes

(bétaïne, amylase, bromélaïne, pepsine, etc.), qui doivent être pris après les repas ;

- prendre zinc-nickel-cobalt en oligo-éléments, une ampoule par jour ;
- arrêt complet de l'alcool, adapter la consommation de graisses en fonction de leur tolérance, et adopter un régime méditerranéen ;
- contrôler le taux de la vitamine D (liposoluble) et complémenter si nécessaire.

PARKINSON

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative liée à la perte progressive des neurones des noyaux gris centraux produisant la dopamine, neurotransmetteur qui régule le mouvement, le comportement, l'humeur, entre autres fonctions. D'autres systèmes de neurotransmetteurs sont également atteints. La maladie débute entre 50 ans et 70 ans le plus souvent, elle se manifeste par des tremblements de repos des extrémités, notamment de la main, par une raideur musculaire (hypertonie), une akinésie, lenteur à initier un mouvement, qui se traduit par un visage figé, une perturbation de la marche caractéristique, qui est lente et à petit pas, la personne est penchée en avant. S'associent également un état dépressif fréquent, une perte de l'odorat, une hypersalivation, une constipation, des troubles du sommeil. Le diagnostic est essentiellement clinique, le scanner et l'IRM sont normaux, la scintigraphie cérébrale (DAT scan) permet de confirmer la perte dopaminergique.

Les causes sont mal connues et multifactorielles. Le premier facteur de risque est l'âge. Une prédisposition génétique peut être retrouvée, mais les toxiques environnementaux sont fortement suspectés (pesticides, métaux lourds, solvants), ainsi que les traumatismes

crâniens répétés (boxeurs). Des causes infectieuses doivent être systématiquement recherchées, bactériennes (maladie de Lyme), virales (virus d'Epstein-Barr). Des perturbations du microbiote intestinal et l'hyperperméabilité intestinale, facteur d'inflammation et de stress oxydatif, sont fortement associées aux maladies neurodégénératives et à la maladie de Parkinson en particulier. Une protéine, alpha-synucléine, atteint le cerveau par le nerf vague et s'accumule dans les neurones dopaminergiques.

Le traitement classique se fait par la L-dopa, précurseur de la dopamine, ou des molécules dopaminergiques, qui ne sont pas sans effets secondaires.

Les thérapeutiques naturelles permettent de ralentir la progression de la maladie.

- Le **mucuna**, *Mucuna pruriens*, ou pois mascate, dont les graines sont riches en L-dopa, est le traitement de référence. La prise de mucuna et de la L-dopa naturelle a un effet prolongé, est plus vite disponible dans le sang et provoque moins de symptômes moteurs fluctuants (dyskinésies) que la L-dopa synthétique. Le mucuna possède de plus des propriétés antioxydantes, neuroprotectrices, antidépressives. Il diminue l'impact des cytokines pro-inflammatoires sur les neurones. La plante a un effet global sur la maladie. Le mucuna peut être utilisé dès le début de la maladie, et ensuite en association avec les traitements classiques. Il se prend en gélules ou comprimés d'extrait, 1 ou 2 gélules par jour, en EPS (1 cuillère à café par jour).
- Le **ginkgo biloba** est une plante très intéressante dans cette maladie dégénérative par ses propriétés neuroprotectrices, antioxydantes, régulatrices des neurotransmetteurs, vasodilatatrices et vasculoprotectrices cérébrales. Il améliore la cognition et la plasticité cérébrale. Il s'utilise en EPS (1 cuillère à café par jour) ou en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour), en teinture

mère (50 gouttes matin et soir), en gélules d'extrait sec (2 à 4 par jour), en infusion de feuilles (2 cuillères à café par tasse, laisser infuser 10 minutes, 2 tasses par jour).

- La **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, est un adaptogène qui permet de réguler l'anxiété et le stress. Par son action antiacétylcholinestérase, la plante améliore les performances intellectuelles et la mémoire. Elle est neuroprotectrice, antioxydante et antidépressive par inhibition de la dégradation de la dopamine, mais aussi de la sérotonine et de la noradrénaline, et a tout son intérêt dans le Parkinson. Elle améliore également les performances physiques et la fatigue. À prendre sous forme d'extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin). Elle se prend le matin et/ou à midi, à éviter le soir car elle peut provoquer des insomnies.
- Le **curcuma**, *Curcuma longa*, qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes reconnues, est incontournable dans les pathologies liées à la neuro-inflammation. Cette action neuroprotectrice se manifeste par la réduction des cytokines pro-inflammatoires. On trouve de nombreuses préparations de curcumine, associée avec de la pipérine du poivre noir pour améliorer l'absorption digestive, qui peut parfois être irritante pour la muqueuse intestinale. Préférer la curcumine sous forme de micelles ou de phospholipides. Il se prend en comprimés ou en gélules de curcumine concentrée (2 ou 3 par jour selon le dosage). En EPS (1 cuillère à café par jour), le curcuma est sous forme de totum de la plante, avec tous ses composants. On peut aussi prendre le curcuma en poudre à mettre généreusement dans son alimentation, ou en gélules (2 à 4 par jour).
- En gemmothérapie, les jeunes pousses d'**olivier**, *Olea europaea*, sont un protecteur vasculaire, cérébral et neurologique. Ils stimulent la réparation du tissu cérébral.

À associer avec les bourgeons de **chêne**, *Quercus pedunculata*, qui sont toniques et revitalisants du système nerveux central et améliorent l'humeur. Ils se prennent en macérat mère, 10 à 15 gouttes de chaque.

- La **papaye fermentée**, extrait du fruit *Carica papaya*, possède des propriétés antioxydantes et immuno-stimulantes, ralentit l'évolution des maladies dégénératives, et a connu son heure de gloire avec le pape Jean-Paul II. Le P^{r} Montagnier lui a en effet remis de la papaye fermentée (et du glutathion), ce qui à conduit à une amélioration spectaculaire du Parkinson papal. La papaye stimule la production de deux enzymes majeures, le glutathion et la superoxyde dismutase (SOD). Cet extrait neutralise les radicaux libres, l'oxydation des lipides et ralentit l'évolution du Parkinson. Elle se prend sous forme de poudre, 3 ou 4 grammes par jour dans cette indication.
- En mycothérapie, *Hericium erinaceus* ou **crinière de lion** possède la propriété de stimuler la synthèse du NGF (Neuronal Growth Factor), facteur de croissance des cellules nerveuses. Prendre en gélules d'extrait de 400 à 500 mg, une ou deux par jour.
- ***Centella asiatica*** est très utilisée dans la médecine ayurvédique pour ses facultés de régénérescence des cellules nerveuses. Des études ont montré son intérêt dans la maladie de Parkinson car elle module l'agrégation de molécules d'alpha-synucléine, mécanisme physiopathologique indiscutable de la maladie. Elle améliore également les performances cognitives et la mémoire. Elle se prend en gélules de poudre, 1 à 2 grammes par jour.

Traitements complémentaires

- optimiser son taux de vitamine D_3 ;
- le précurseur de la L-dopa est l'acide aminé L-thyrosine. Il se prend sous forme de compléments alimentaires, 2 ou

3 gélules de 500 mg, en complément du mucuna ;

- il est indispensable de soigner ses intestins et son microbiote. Un microbiote déséquilibré et une hyperperméabilité intestinale sont responsables d'une inflammation chronique de l'organisme. Prendre des probiotiques et des prébiotiques, éviter le plus possible le gluten et les produits laitiers pro-inflammatoires. Consommer du bouillon d'os, riche en acide glutamique, cicatrisant de l'intestin. Le curcuma permet également de diminuer l'inflammation digestive.
- le glutathion réduit est un puissant antioxydant qui permet de lutter contre le stress oxydant, mécanisme majeur des maladies neurodégénératives. Prendre en gélules de 500 mg, 2 ou 3 par jour ;
- la pratique régulière d'une activité physique est essentielle pour maintenir la mobilité, la souplesse musculaire, dans le cadre d'activités adaptées. Il est prouvé que la pratique régulière d'un sport permet de stimuler la production de dopamine.

PARODONTITE

› *Voir entrée « Gingivite », page 184.*

PELLICULES

Les pellicules sont de petites squames blanches ou grises à la surface du cuir chevelu, et qui se détachent facilement lorsqu'elles sont sèches, souvent accompagnées de démangeaisons, avec un cuir chevelu sec. Elles peuvent être aussi parfois jaunes et adhérentes aux cheveux lorsqu'elles sont grasses, et se voient dans le cadre de la dermite séborrhéique, liée à un excès de sébum. Les pellicules sont le résultat de l'emballement de la desquamation naturelle du cuir chevelu, et liées à la prolifération d'une surinfection mycosique, d'une levure,

Malessezia furfur. Les hommes sont plus touchés que les femmes, des facteurs hormonaux et en particulier les androgènes intervenant dans la régulation du sébum.

- Le traitement général est le même que pour la **dermite séborrhéique** (*voir cette entrée, page 132*) avec essentiellement l'utilisation de la bardane et de la pensée sauvage, ou de la fumeterre.
- Plusieurs traitements locaux peuvent être utilisés :
  - dans un shampooing à l'***Aloe vera***, mettre 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, et de **palmarosa**, *Cymbopogon martinii*, et faire deux shampooings par semaine ;
  - utiliser en shampooing le **savon d'Alep**, fabriqué seulement avec de l'huile d'olive, de l'huile de baies de laurier et de soude végétale. Sans aucun colorant ni parfum ni tensioactifs, ce savon très doux n'agresse pas le cuir chevelu et a des propriétés calmantes et adoucissantes ;
  - l'**huile de coco** possède des propriétés anti-inflammatoires et détruit les levures et les mycoses. Faire fondre l'huile au bain-marie, appliquer sur les cheveux en massant légèrement et laisser agir toute la nuit. Faire ensuite un shampooing aux huiles essentielles ;
  - le **vinaigre de cidre** est un bon allié du traitement des pellicules par son acidité qui bloque le développement des levures. Il dégraisse également le cuir chevelu, et fait briller les cheveux. Mettre 3 cuillères à soupe de vinaigre dans un demi-litre d'eau, appliquer sur les cheveux déjà mouillés en massant bien, entourer la chevelure d'une serviette et laisser agir 15 minutes. Puis laver et rincer. À faire deux fois par semaine ;
  - l'**huile de ricin** a des vertus antifongiques et antibactériennes. Elle favorise également la pousse des

cheveux en stimulant la microcirculation du cuir chevelu. À utiliser en association avec l'huile de coco (1 cuillère à café de chaque) et laisser en place toute la nuit. Parfois difficile à éliminer, elle peut nécessiter plusieurs rinçages.

Traitements complémentaires

- éviter absolument les shampooings trop agressifs et décapants (ne pas utiliser le gel douche, par exemple), et ne pas laver les cheveux trop souvent (2-3 fois par semaine au maximum).

PÉRIARTHRITE SCAPULO-HUMÉRALE

› *Voir entrée « Tendinite », page 358.*

PÉRIPHLÉBITE

› *Voir entrée « Phlébite », page 305.*

PERLÈCHE

› *Voir entrée « Mycose de la peau », page 280.*

PERTES VAGINALES

› *Voir entrée « Mycose vaginale », page 285.*

PHLÉBITE

La phlébite ou thrombose veineuse correspond à la formation d'un caillot de sang dans une veine. Elle peut se former soit dans une veine superficielle, souvent au niveau d'une varice, c'est la *périphlébite*, bénigne, soit dans une veine profonde, beaucoup plus grave car le caillot peut se détacher de la paroi, passer dans le flux sanguin et se bloquer dans une artère pulmonaire, provoquant une

embolie pulmonaire. La formation du thrombus est liée à un trouble de la coagulation, favorisé par des varices et une insuffisance veineuse, une intervention chirurgicale, un alitement prolongé, un long voyage en avion, certains cancers, la prise de contraceptifs oraux, l'obésité, la grossesse. La phlébite peut être totalement asymptomatique, et dans ce cas très dangereuse, car ne se manifestant que par une complication.

Cliniquement, on retrouve une douleur au niveau du mollet, un œdème de la jambe, une rougeur avec une augmentation de la chaleur locale, une dilatation des veines superficielles.

Le diagnostic se fait par écho-doppler et par dosage des D-dimères.

Guérie, la phlébite peut se compliquer par un *syndrome post-phlébitique*, caractérisé par un œdème dur, une insuffisance veineuse et lymphatique, des troubles trophiques pouvant aller jusqu'à l'ulcère. Le traitement classique de la phlébite associe les anticoagulants et le port de bas ou de chaussettes de contention.

- Le traitement local de la **périphlébite** fait appel aux huiles essentielles anti-inflammatoires, décongestionnantes, en particulier l'hélichryse italienne, anticoagulante. Mettre dans un flacon de 10 ml :
  - HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
  - HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 1 ml ;
  - HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 3 ml ;
  - HE *Eucalyptus citriodora*, eucalyptus citronné 1 ml ;
  - HE *Citrus limonum* (zeste), citron 3 ml ;
  - mettre 6 à 10 gouttes localement 4 fois par jour pendant 1 semaine.

Des applications d'argile verte sont également très efficaces.

Mais la périphlébite superficielle peut aussi cacher une thrombose profonde et elle doit bénéficier également d'un traitement général.

En aiguë, une phlébite nécessite l'utilisation de plantes anticoagulantes comme :

- le **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*, dont le macérat de bourgeons est un remarquable fluidifiant sanguin. Il est antithrombotique, anticoagulant. Il normalise les facteurs de la coagulation. Il est indiqué dans les thromboses aiguës et chroniques ;
- l'**aulne glutineux**, *Alnus glutinosa*, en macérat de bourgeons a également des propriétés antithrombotiques, anticoagulantes, hypotensives, vasorégulatrices et vasoprotectrices. Il s'associe au cornouiller.

→ Les deux bourgeons se prennent en macérat mère, 10 à 15 gouttes de chaque, un le matin, l'autre le soir.

- La **cure de citron** d'urgence (la cure de citron se fait habituellement sur 20 jours en augmentant d'un citron par jour. Là, on augmente de deux citrons par jour). Le citron est un fluidifiant et un décongestionnant veineux très efficace.

  – mettre le citron entier dans l'eau froide ;
  – faire une décoction, porter à ébullition et laisser bouillir doucement pendant 3 minutes, durée à ne pas dépasser ;
  – sortir le fruit et laisser refroidir quelques minutes, couper le fruit, presser le jus à mettre dans l'eau de décoction ;
  – on peut aussi plus simplement presser les citrons ;
  – le jus est à consommer dans la journée, entre les repas ;
  – mettre 4 citrons le 1er jour et augmenter chaque jour de 2 en 2, soit 4, 6, 8 puis 10 citrons pendant 2 jours. Redescendre ensuite à raison de 1 citron par jour.

Si la cure de citron vous semble trop difficile ou si elle est mal tolérée (brûlures gastriques), elle peut être remplacée

par le macérat de jeunes pousses de **citron**, *Citrus limonum*, qui agit également sur l'hyperviscosité du sang. Prendre 7 gouttes matin et soir.

Les bourgeons d'**amandier**, *Prunus amygdalus*, ont aussi une action anticoagulante, et préviennent les thromboses vasculaires.

- **En prévention**, chez des patients à risque de phlébite, comme avant un voyage en avion, prendre du cornouiller 2-3 jours avant et pendant le voyage et s'hydrater. En cas d'alitement prolongé, d'une insuffisance veineuse importante, prendre en alternance cornouiller et amandier, deux semaines chacun.
- Après la phlébite, et surtout en cas de syndrome post-phlébitique, on peut utiliser :
  - le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, qui, grâce à sa coumarine, est un anticoagulant léger, diminue la perméabilité capillaire, est anti-inflammatoire, antiœdémateux, améliore la circulation veino-lymphatique. Il se prend en infusion (1 cuillère à café par tasse, infuser 10 minutes, prendre 2 ou 3 tasses par jour), en gélules de poudre ou d'extrait sec, 1 ou 2 gélules 2 fois par jour, en EPS (1 cuillère à café par jour), en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour) ;
  - l'**ail**, *Allium sativum*, est un antiagrégant plaquettaire et anticoagulant. Il a des activités antiathéromateuse, anti-inflammatoire, antioxydante, fibrinolytique et antithrombotique. Il a toute sa place en tant que traitement complémentaire dans toutes les maladies cardiovasculaires, et en prévention. On peut le prendre sous forme d'ail frais, 1 ou 2 gousses par jour, mais surtout en gélules de poudre (300 mg de poudre équivalent à 1 gramme d'ail frais) à raison de 3 gélules par jour. Mais attention, l'ail présente de nombreuses précautions d'emploi : les troubles de la thyroïde (hypo- et hyperthyroïdie), l'asthme, l'ulcère gastrique, et

prudence avec les anticoagulants. Il peut entraîner des troubles digestifs chez les personnes sensibles. L'inconvénient majeur de l'ail est bien sûr l'odeur de l'haleine et de la transpiration qu'il entraîne chez certaines personnes, et pas toujours appréciée par l'entourage ;

– la **prêle**, *Equisetum arvense*, par sa haute teneur en silicium, joue un rôle important dans la synthèse et la structure des parois vasculaires. Elle est de plus anti-inflammatoire et antalgique, améliore les troubles trophiques cutanés liés à une insuffisance veineuse chronique. Elle se prend en gélules de poudre de plante (2 ou 3 gélules par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour). En infusions, elle a surtout un effet diurétique.

- Une infusion veinotonique :
  – hamamélis (feuilles) 100 g ;
  – noisetier (feuilles) 100 g ;
  – mettre 2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau bouillante, laisser bouillir doucement 3 minutes, laisser infuser 20 minutes. Boire 3 ou 4 tasses par jour.

Traitements complémentaires

- mettre en place une contention veineuse avec chaussettes ou bas de contention ;
- préventivement, il est nécessaire d'avoir une alimentation riche en oméga-3, fluidifiants sanguins, anti-inflammatoires. Manger des poissons gras (saumon, sardine, maquereau, anchois) régulièrement, des noix, des amandes, utiliser de l'huile de colza. On peut aussi utiliser des compléments à base d'EPA et DHA marins. Attention avec les anticoagulants.

PIED D'ATHLÈTE

› *Voir entrée « Mycose de la peau », page 280.*

PIEDS (Mauvaise odeur des)

› *Voir entrée « Hyperhydrose », page 207.*

PIQÛRE D’INSECTE

Mis à part le problème des allergies aux piqûres d’hyménoptères (abeilles, guêpes, frelons) qui peuvent être mortelles sans traitement immédiat, la plupart des piqûres d’insecte sont désagréables mais heureusement sans danger. La piqûre entraîne une réaction urticarienne plus ou moins intense selon l’insecte piqueur et la réactivité de l’organisme du sujet piqué, avec apparition d’une rougeur, d’un œdème et d’un prurit intense. Les piqûres de moustiques sont les plus répandues, mais de très nombreux insectes peuvent piquer : taons, araignées, puces, punaises de lit, tiques qui, elles, posent des problèmes particuliers (*voir entrée « Maladie de Lyme », page 250*).

- Il faut d’abord soulager les démangeaisons avec l’huile essentielle de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, très efficace toute seule, mais que l’on peut associer à l’HE de **lavande aspic**, *Lavandula latifolia*, et l’HE de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia* ; mettre 1 ou 2 gouttes de chaque sur les papules.

Ces huiles essentielles s’utilisent pures mais il est possible de les associer à l’huile végétale de **millepertuis**, très anti-inflammatoire (mais attention au risque de photosensibilisation) ou à l’huile végétale de **calendula**, anti-inflammatoire et calmante, à mélanger avec les huiles essentielles ou à utiliser pures.

- Les piqûres d’abeilles ou de guêpes, très douloureuses, peuvent bénéficier en plus des huiles essentielles citées de l’effet anesthésiant et calmant de l’HE de **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, à appliquer localement (attention en dessous de 7 ans, et contre-indiquée avant 3 ans).

- En cas de piqûre en pleine nature, on peut utiliser le plantain, *Plantago major*, extrêmement répandu le long des chemins et dans les prairies, donc très facile à reconnaître et à trouver rapidement. Les mucilages et les tanins qu'il contient sont responsables de son activité astringente, cicatrisante, anti-inflammatoire et antiallergique. Dans les piqûres d'insectes ainsi que dans les piqûres d'ortie, son utilisation est radicale et très rapide : écraser une ou deux feuilles fraîchement cueillies et frotter la piqûre quelques instants. Le soulagement arrive rapidement.
- L'**argile verte** est un puissant antiseptique et anti-infectieux, cicatrisant, antalgique. Elle peut être utilisée en cas de piqûre s'infectant souvent, comme les piqûres d'araignées. Dans les piqûres d'abeilles ou de guêpes, l'argile a la propriété d'aspirer le venin. Utiliser de l'argile verte en tube, toute prête, mélanger avec 1 ou 2 gouttes de lavande vraie ou aspic, et appliquer en couche épaisse sur la piqûre. Laisser sécher 2 heures, et renouveler jusqu'à disparition de la douleur ou des démangeaisons ;
- si l'on n'a pas d'huiles essentielles sous la main, on peut frotter la piqûre avec une tranche de citron, d'oignon, ou appliquer du vinaigre blanc ou de cidre.
- **En prévention**, essentiellement contre les piqûres de moustiques, les répulsifs et insecticides chimiques étant de moins en moins efficaces et souvent toxiques, les huiles essentielles ont leur place, car leurs molécules aromatiques sont des répulsifs très actifs. On peut en appliquer quelques gouttes sur les vêtements, le chapeau, les chaussettes, voire la moustiquaire.

L'HE de **géranium rosat,** déjà citée en cas de piqûre, a également sa place en prévention. L'HE d'**eucalyptus citronné**, *Eucalyptus citriodora*, est un remarquable anti-inflammatoire mais également un excellent répulsif grâce à sa richesse en citronellol. À utiliser seules ou en application sur la peau des zones découvertes, associées avec l'huile

végétale de ***Calophyllum***, antalgique, cicatrisante et réparatrice. Il est important de renouveler régulièrement les applications, toutes les 2 ou 3 heures pour une efficacité optimale.

- **Prévention contre les moustiques dans les zones à paludisme** : en zone infestée, en plus des répulsifs, utiliser la préparation suivante :
  - HE *Eucalyptus polybractea* 4 ml, HE *Eucalyptus citriodora* 4 ml, HE *Aniba rosae*, bois de rose 4 ml, dans un gel neutre de 100 ml. Appliquer sur le thorax et le dos 1 fois par jour, 5 jours avant, pendant, 15 jours après le séjour. À associer en fonction des zones à risques avec des gélules d'*Artemisia annua* ou une prophylaxie classique.

Traitements complémentaires

- en prévention, en cas de risque de piqûres de moustiques ou chez les personnes très réactives aux piqûres ou qui attirent les moustiques, prendre *ledum palustre 5CH* 3 granules matin et soir pendant la durée de l'exposition ou durant la saison des moustiques ;
- en cas de piqûre de guêpe ou d'abeille, la chaleur détruit le venin qui est thermolabile. Approcher le plus près possible de la peau le bout incandescent d'une cigarette et la maintenir 30 à 40 secondes. Si vous n'avez pas de fumeur autour de vous, vous pouvez utiliser une queue d'ail enflammée par exemple ;

Histoire vécue : j'ai par deux fois marché à la plage sur une vive, poisson venimeux enfoui dans le sable dans l'eau peu profonde. Cela entraîne immédiatement une douleur extrêmement violente dans la jambe. J'ai réussi à chaque fois à emprunter une cigarette à des fumeurs qui bronzaient sur le sable et, devant leurs regards interloqués, à passer le bout enflammé sur la piqûre. La douleur a disparu en quelques minutes. Effet spectaculaire garanti.

PITYRIASIS VERSICOLOR

› *Voir entrée « Mycose de la peau », page 280.*

POLLENS

› *Voir entrée « Allergie respiratoire », page 43.*

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

› *Voir entrée « Maladies inflammatoires rhumatismales », page 258.*

POLYPES INTESTINAUX

Un polype est une excroissance qui se développe sur la muqueuse du côlon. Cette tumeur bénigne n'entraîne aucun symptôme, elle est découverte la plupart du temps lors d'une coloscopie. Très rarement, elle se manifeste par un saignement ou un trouble du transit. Un polype intestinal, surtout de type adénomateux, possède un potentiel de cancérisation et nécessite son ablation lors de sa découverte. Il existe un facteur familial, en particulier dans les familles touchées par le cancer du côlon, nécessitant une surveillance régulière par coloscopie. Des maladies inflammatoires du côlon comme la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique sont des facteurs de risque. Le cancer du côlon et donc les polypes intestinaux qui sont des lésions précancéreuses, sont en grande partie liés à la nutrition, en particulier l'insuffisance de fibres alimentaires. Une alimentation riche en viande rouge et en charcuterie, le tabac sont également des facteurs de risques indiscutables.

Le **curcuma**, *Curcuma longa*, et en particulier un de ses composants, la curcumine, a montré dans de très nombreuses études qu'il est le meilleur traitement

préventif du cancer du côlon. Ses potentialités anticancéreuses se manifestent à différents niveaux de la différentiation cancéreuse. Le curcuma est antioxydant et anti-inflammatoire, et un polype se développe sur une muqueuse intestinale enflammée. Dans les polyposes familiales, le curcuma permet de réduire la taille et le nombre des polypes... La plante exerce de plus un effet prébiotique qui stimule la croissance des bactéries bénéfiques du microbiote. Le curcuma en poudre a toute son indication, à mettre généreusement dans son alimentation, ou en gélules (2 à 4 par jour). Il se prend aussi en comprimés ou gélules d'extrait sec (1 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), teinture mère (30 à 50 gouttes 1 ou 2 fois par jour). À prendre sur de longues durées, 5 jours par semaine car il s'agit d'une prévention au long cours.

Deux champignons, *Ganoderma lucidum* ou **reishi** et ***Coriolus versicolor***, ont de remarquables propriétés immunomodulatrices et antitumorales qui permettent leur utilisation dans les préventions du cancer colorectal et donc dans la formation et la transformation des polypes intestinaux. À prendre en gélules de poudre ou d'extrait, une fois par jour, seuls ou en association sur de longues périodes.

Traitements complémentaires

- la régulation du microbiote intestinal est une étape incontournable. Elle passe par la prise de *probiotiques*, ensembles de micro-organismes vivants qui vont interagir avec le microbiote et le système immunitaire intestinal, et surtout de *prébiotiques*, substances alimentaires non digérables dans la première partie du tube digestif (comme l'inuline, les fructo-oligosaccharides FOS, amidons résistants) et qui vont promouvoir la croissance sélective de certaines bactéries bénéfiques et la synthèse de molécules comme le butyrate, anti-inflammatoire et

immuno-modulant. Son action anticancer colorectal est bien établie (plus de 850 publications). Les prébiotiques sont apportés par de nombreux aliments. Les probiotiques peuvent se prendre sur de longues périodes ;

- privilégier une alimentation riche en fruits et légumes, en céréales complètes (bio), en légumes secs, car la consommation de fibres alimentaires est associée à une réduction du risque de cancer du côlon ;
- limiter la consommation de viande et de charcuterie ;
- augmenter la consommation d'oméga-3 (poissons gras, amandes, noix, huile de colza) ;
- prendre régulièrement des vitamines D_3 et A, qui régulent l'inflammation de la muqueuse colique ;
- arrêt du tabac.

POUX

Le pou est un insecte parasite de l'être humain responsable de la pédiculose du cuir chevelu, très contagieuse. Le pou est un insecte hématophage, qui se nourrit de sang. Les femelles pondent des œufs blanchâtres, les lentes, fixés à la racine des cheveux. L'infestation se traduit par des démangeaisons derrière les oreilles et au niveau de la nuque. Les poux ne sautent pas, ils rampent, et ce n'est pas le signe d'un manque d'hygiène. La transmission se fait par contact direct des têtes des enfants à l'école, ainsi que par l'intermédiaire de vêtements, de brosses à cheveux, peignes, bonnets. La pédiculose touche surtout les enfants de 3 à 12 ans qui vont à l'école et vivent en collectivité, c'est une infestation bénigne mais gênante et souvent récidivante. De nombreux traitements antiparasitaires existent, essentiellement à base d'insecticides, auxquels les poux deviennent de plus en plus résistants. Heureusement, les traitements naturels sont très efficaces, surtout en prévention.

En cas d’infestation

Il faut tout d’abord faire un shampooing avec des huiles essentielles.

Trois huiles essentielles dominent par leur efficacité antiparasitaire, mais elles sont aussi répulsives, cicatrisantes, apaisantes, antiprurigineuses. Ce sont la **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, le **tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, et le **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*.

→ Dans un flacon, mettre 100 ml de base de shampooing neutre et 35 gouttes de chaque huile essentielle. Bien agiter avant chaque utilisation.

- On peut également utiliser comme support des huiles végétales de neem et de coco, 50 ml de chaque, mais elles se solidifient à température ambiante. À réchauffer donc au bain-marie avant utilisation. Il est possible d’utiliser également de l’huile d’olive. Leur avantage est que les poux respirant par le corps, l’utilisation de substances grasses permet de les asphyxier. Après application, envelopper les cheveux dans un bonnet de bain, et laisser au moins 2 heures, au mieux toute la nuit. Puis faire un shampooing et rincer avec du vinaigre de cidre dilué.
- Autre solution plus économique, enduire les cheveux largement de mayonnaise, mettre une serviette par-dessus et laisser agir quelques minutes. Puis enlever la mayonnaise, passer au peigne à poux qui va détacher les poux asphyxiés. Faire une friction au vinaigre de cidre puis le shampooing aux huiles essentielles.

Il faut refaire ce shampooing aux huiles essentielles toutes les semaines pendant 2 à 3 semaines. Passer ensuite le peigne antipoux pour éliminer les poux morts et les lentes. Il est impératif de traiter tous les membres de la famille pour éviter la propagation. À éviter chez les enfants de moins de 3 ans. En dessous, utiliser seulement les huiles végétales.

Traitement préventif

- indispensable pour éviter que les poux ne s'installent dans les cheveux des enfants ;
- l'huile essentielle de lavande vraie est idéale dans cette indication. Mettre une goutte pure derrière chaque oreille, et éventuellement sur le col, matin et soir. L'hydrolat de lavande officinale est aussi efficace, à pulvériser sur les cheveux, ainsi que les hydrolats de géranium rosat, romarin à verbénone. Ils peuvent être utilisés chez les tout-petits.

PRÉMÉNOPAUSE

› *Voir entrée « Ménopause », page 268.*

PROSTATE (Hypertrophie de la)

L'hypertrophie bénigne de la prostate ou adénome prostatique est une tumeur bénigne qui se développe chez les sujets de plus de 50 ans. La prostate est une glande en forme de châtaigne, d'un poids de 10 à 15 grammes. Elle est située sous la vessie et entoure le canal de l'urètre. Elle comporte trois lobes, un médian et deux latéraux. La base de la vessie repose sur la prostate, qui est donc en rapport très étroit avec le col vésical, l'urètre et les sphincters. Sa principale fonction est de sécréter et de stocker le liquide séminal, un des constituants du sperme.

L'augmentation progressive du volume prostatique entraîne essentiellement des problèmes mictionnels : une pollakiurie ou augmentation de la fréquence des mictions, souvent nocturne, avec parfois des envies urgentes d'uriner, une dysurie (nécessité de pousser pour uriner), une diminution de la force du jet, une miction de petit volume, des gouttes post-mictionnelles. Si la prostate est très grosse, elle peut se compliquer d'une rétention urinaire aiguë avec un globe vésical, nécessitant un

sondage en urgence. Autre complication fréquente, la prostatite (*voir cette entrée, page 316*).

Le diagnostic se fait par le toucher rectal, l'échographie, voire l'IRM. Biologiquement, c'est l'augmentation de l'antigène prostatique spécifique, ou PSA, qui oriente le diagnostic, un gramme de PSA correspond globalement à 10 grammes de prostate.

Bien qu'elle puisse avoir une prédisposition génétique, l'augmentation de volume de la prostate est essentiellement stimulée par les androgènes, en particulier la dihydrotestostérone (DHT), androgène plus puissant formé à partir de la testostérone par l'enzyme 5-alpha réductase. Dans la mise en place de l'hypertrophie interviennent aussi des déséquilibres neuroendocriniens (hypophyse, thyroïde, pancréas). Le diabète, le surpoids et l'obésité, l'inactivité physique sont également des facteurs de risque.

La phytothérapie permet d'agir à la fois sur l'augmentation du volume prostatique, les troubles de la miction et la congestion pelvienne associée.

- Plusieurs plantes diminuent l'activité de la 5-alpha réductase, ainsi que la liaison de la DHT avec les récepteurs androgéniques :
  - l'**ortie racine**, *Urtica dioica*, est utilisée pour ses effets endocriniens, la feuille pour ses propriétés antirhumatismales. Elle est donc antiandrogénique, anti-inflammatoire, antiproliférative sur les cellules prostatiques, et ralentit la progression de l'adénome. Elle se prend en EPS (1 ou 2 cuillères à café/jour), en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en gélules de poudre de plantes (4 à 6 par jour) ou d'extraits secs (2 gélules par jour) ;
  - le **palmier de Floride**, *Serenoa repens*, dont on utilise le fruit, en plus de son action antiproliféatrice sur les cellules prostatiques, diminue également la croissance

des cellules du carcinome prostatique. Le palmier nain réduit le résidu post-mictionnel, améliore la symptomatologie de l'adénome, et possède des propriétés anti-inflammatoires et antiœdémateuses ;

– le **prunier d'Afrique**, *Pygeum africanum* (écorce), inhibe également la 5-alpha réductase et a également des propriétés antiprolifératrices sur les cellules cancéreuses de la prostate. Ses composants sont anti-inflammatoires et décongestionnants. La plante diminue la pollakiurie, les mictions impérieuses, et les gouttes retardataires.

Ces deux plantes se prescrivent en gélules de plante ou d'extraits secs de 200 à 500 mg, 1 ou 2 fois par jour, seules ou associées.

– les **graines de courge**, *Cucurbita pepo*, sont riches en acides gras (acide linoléique), en phytostérols, en zinc, et sont antioxydantes, diminuent la DHT. Elles se prennent sous forme de capsules d'huile, 1 ou 2 fois par jour ;

– l'**épilobe**, *Epilobium angustifolium*, dont on utilise les feuilles et les fleurs, est une plante régulatrice des troubles mictionnels, renforce le tonus du sphincter vésical, diminue les envies d'uriner et les mictions difficiles. Elle est aussi anti-inflammatoire et antibactérienne. Elle se prend en tisane (1 cuillère à café par tasse) ou en gélules de plante ou d'extrait, 2 fois par jour.

En phytothérapie, l'association de plusieurs plantes d'actions complémentaires produit une meilleure efficacité et une synergie d'action. Il est donc utile d'associer les plantes entre elles, et l'on trouve de nombreuses spécialités proposant plusieurs composants.

- En gemmothérapie, ont montré leur intérêt :

– les jeunes pousses de **séquoia**, *Sequoiadendron giganteum*. Ils s'opposent au vieillissement et à la dégénérescence prostatique, c'est un remède de sclérose. C'est aussi un stimulant général, revitalisant. Le séquoia stimule la corticosurrénale, rééquilibre l'activité des vésicules séminales, de la prostate, de la spermatogenèse ;

– les jeunes pousses d'**airelle**, *Vaccinium vitis idaea*. C'est un bon complémentaire du séquoia, elles décongestionnent la prostate, s'opposent à la fibrose et leur effet œstrogène-like est utile au stade de l'adénome confirmé ;

– les bourgeons de **vigne**, *Vitis vinifera*. Ce sont des remèdes de proliférations tissulaires, d'inflammation chronique et ils sont décongestionnants.

→ Ils se prennent sous forme de macérat mère, 10 à 15 gouttes par jour. La vigne existe aussi en macérat glycériné 1DH (50 gouttes par jour).

• L'aromathérapie permet d'améliorer le confort urinaire et prostatique par la régulation du fonctionnement sphinctérien, grâce à l'action des huiles essentielles sur le système neurovégétatif qui contrôle l'ouverture et la fermeture du sphincter, la tonicité du muscle vésical, et aussi par leurs effets sur l'amélioration de la congestion pelvienne.

Le **lentisque pistachier**, *Pistacia lentiscus*, est un remarquable décongestionnant veineux, lymphatique et prostatique, ainsi que le **cajeput**, *Melaleuca cajuputii*, le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, la **lavande**, *Lavandula angustifolia*, alpha sympathique, cicatrisante, et qui diminue, comme le cajeput, l'alpha sympathique responsable de la contraction du sphincter.

→ Faire la préparation suivante en cas d'adénome confirmé :

– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;
– HE *Melaleuca cajuputii*, cajeput 1 ml ;
– HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 1 ml ;
– HE *Pistacia lentiscus*, lentisque pistachier 1 ml ;
– *Vitis vinifera* bourgeons MG 1DH 125 ml ;
– prendre 40 gouttes matin et soir après les repas à diluer dans un ½ verre d'eau (commencer par 10 gouttes matin et soir, et augmenter progressivement) ;
– faire un traitement sur 3 mois, ensuite prendre 40 gouttes le soir pendant 3 mois.

- L'**oignon**, *Allium cepa*, est aussi un remarquable décongestionnant pelvien, anti-inflammatoire, antiseptique urinaire, antiœdémateux. À utiliser en décoction :
  – mettre 3 oignons dans 1 litre d'eau très chaude, laisser macérer 3 heures ;
  – ajouter un sachet de 20 grammes de chlorure de magnésium, et le jus d'un citron ;
  – prendre 1 verre le matin pendant 10 jours puis 1 semaine sur 2.

Autre préparation avec de l'**alchémille**, *Alchemilla officinalis*, progestatif-like qui permet d'inhiber la LH (hormone hypophysaire qui stimule les androgènes), afin de réduire la transformation de testostérone en DHT.

- **Alchémille** feuilles :
  – mettre 2 cuillerées à soupe dans 1 litre d'eau, infuser 15 minutes, filtrer puis verser cet infusé bouillant sur 2 oignons émincés, ajouter un sachet de 20 grammes de chlorure de magnésium, laisser macérer 1 jour ;
  – boire un verre chaque matin 1 semaine sur 2.

Pour les réfractaires au goût de l'oignon, il peut se prendre en gélules de poudre ou d'extrait sec, associé ou non avec du magnésium (qui améliore la contractilité musculaire de la prostate).

Traitements complémentaires

- rectifier son alimentation pour diminuer la congestion pelvienne et mettre au repos le pancréas : éviter les laitages, les charcuteries, les plats en sauces, les mauvaises graisses, les sucreries, l'alcool, le tabac, le café ;
- consommer régulièrement des aliments apportant des oligo-éléments bénéfiques pour la prostate comme le sélénium (noix du brésil), le zinc (huîtres, foie, crabe, céréales complètes) ;
- activité physique régulière, marche, natation, gymnastique, éviter la station assise prolongée et la sédentarité ;
- éviter la constipation qui aggrave la congestion pelvienne ;
- une activité sexuelle régulière est un élément de prévention efficace ;
- ne pas oublier les cures thermales : La Preste, Capvern.

PROSTATITE

Inflammation de la prostate, la prostatite peut être aiguë ou chronique. La prostatite aiguë est d'origine bactérienne, les germes en causes étant identiques à ceux des infections urinaires, *Escherichia coli* (colibacille) dans plus de 80 % des cas. Les germes parviennent à la prostate par reflux d'une urine infectée, par voie sanguine (infection de voisinage ou ORL ou dentaire) ou d'origine colique, par la proximité de la prostate avec le rectum. La congestion pelvienne est un facteur favorisant, en entraînant une stase veineuse qui met la prostate en situation d'exclusion, alors qu'elle est déjà enfermée dans une capsule fibreuse. Cela explique la difficulté des traitements classiques, nécessitant des traitements antibiotiques de longue durée, ainsi que les récidives fréquentes. La prostatite aiguë se traduit par des brûlures urinaires, des difficultés à uriner,

parfois un peu de sang dans les urines, et de la fièvre. Toute infection urinaire chez un homme est *a priori* une prostatite.

La prostatite chronique est souvent non bactérienne, inflammatoire, traumatique (pratique du vélo), ou liée à des perturbations neurovégétatives. Elle se manifeste par des douleurs périnéales diffuses, des brûlures urinaires, et souvent des troubles de l'éjaculation ou de l'érection.

La phytothérapie a largement sa place dans le traitement des prostatites, surtout grâce aux huiles essentielles qui ont une excellente diffusion et sont anti-infectieuses, anti-inflammatoires, antalgiques, cicatrisantes, régulatrices du neurovégétatif et de la congestion pelvienne.

Traitement de la prostatite aiguë

- Il faut bien sûr privilégier la voie rectale, directement en contact avec la prostate. Faire confectionner par une pharmacie spécialisée ces suppositoires :

– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle de Chine 50 mg ;
– HE *Melaleuca cajuputii*, cajeput 50 mg ;
– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier 50 mg ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 50 mg ;
– qsp un suppositoire de 2 grammes n° 30 ;
– mettre 1 suppositoire matin et soir pendant 10 jours, puis 1 le soir pendant 10 jours ;

sinon, on peut utiliser la voie orale :

– HE *Cinnamomum verum*, cannelle de Ceylan ;
– HE *Eugenia caryophyllus*, giroflier ;
– HE *Cupressus sempervirens*, cyprès ;
– HE *Juniperus communis*, genévrier commun ;
– HE *Satureja montana*, sarriette des montagnes aa 30 % ;
– solubilisant qsp 30 ml ;

– prendre 20 gouttes dans ½ verre d'eau 4 fois par jour pendant 10 à 15 jours.

- Lutter contre la congestion pelvienne avec l'oignon, qui a de plus des propriétés anti-infectieuses, diurétiques, avec la décoction suivante :

– alchémille **(**feuilles) :

– mettre 2 cuillerées à soupe pour 1 litre d'eau, infuser 15 minutes, filtrer ;

– verser cet infusé bouillant sur 3 oignons émincés, ajouter un sachet de 20 grammes de chlorure de magnésium, laisser macérer 24 heures ;

– prendre 3 verres par jour pendant 5 jours, puis boire un verre chaque matin pendant 2 semaines.

Traitement de la prostatite chronique

Il fait aussi appel aux huiles essentielles utilisées par voie rectale. Ce sont des huiles anti-infectieuses, mais qui régulent aussi la congestion pelvienne et le système neuro-végétatif, comme l'HE de cyprès, ainsi qu'en gemmothérappie les jeunes pousses d'églantier, *Rosa canina*, qui sont anti-inflammatoires et immunostimulantes.

- Associer la voie orale avec :

– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol 1 ml ;

– HE *Citrus limonum* (zeste), citron 1 ml ;

– HE *Ocimum basilicum*, basilic 1 ml ;

– *Rosa canina* jeunes pousses MG 1DH 125 ml ;

– prendre 40 gouttes 2 fois par jour pendant 6 mois.

- À la voie rectale avec :

– HE *Cinnamomum cassia*, cannelle de Chine 50 mg ;

– HE *Cupressus sempervirens*, cyprès 50 mg ;

– HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 50 mg ;

– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 50 mg ;

– qsp un suppositoire de 2 grammes n° 10 ;

– mettre un 1 suppositoire le soir 10 jours par mois pendant 3 mois.
– la décoction d'oignon doit aussi être associée, 1 verre le matin ;
– ou l'infusion de busserole, *Arctostaphylos uva-ursi* ;
– mettre 2 cuillères à soupe de feuilles de busserole dans 1,5 litre d'eau, faire une décoction de 3 minutes, puis une infusion de 15 minutes. À boire tout au long de la journée.

Traitements complémentaires

- comme pour l'adénome de la prostate, il faut adopter une alimentation d'épargne du pancréas : arrêt des laitages (surtout vache), des graisses cuites, des sauces, du blé, des sucres et sucreries, de l'alcool ;
- des extraits de pollens sont d'efficaces décongestionnants prostatiques ;
- en oligothérapie, utiliser le cuivre-or-argent, une ampoule par jour ;
- rééquilibrer la flore intestinale avec des probiotiques au long cours ;
- réduire les troubles de la statique vertébrale et du bassin par l'ostéopathie ;
- les bains dérivatifs ont leur intérêt dans toutes les infections et inflammations du petit bassin ;
- penser aux cures thermales : La Preste, Capvern.

PRURIT ANAL

Le prurit anal a de nombreuses causes qui doivent être traitées spécifiquement. En effet, il peut être lié à :

- des hémorroïdes ;
- une fissure anale ;
- une candidose intestinale chronique ;

- une mycose ;
- des vers intestinaux, en particulier chez l’enfant.

Se reporter aux rubriques correspondantes.

PRURIT VULVAIRE

› *Voir entrée « Mycose vaginale », page 285.*

PSORIASIS

Le psoriasis est une maladie inflammatoire chronique de la peau, caractérisée par des plaques rouges recouvertes de squames blanchâtres, souvent prurigineuses. Il est lié à l’emballement de la prolifération des cellules de l’épiderme, les kératinocytes. C’est une maladie auto-immune, avec souvent une prédisposition génétique (30 %), qui comporte de nombreuses formes cliniques : le psoriasis en plaques, qui touche les zones de frottement (coudes, genoux), le psoriasis en gouttes, le psoriasis du cuir chevelu, des ongles, des plis (psoriasis inversé). Dans le rhumatisme psoriasique (20 % des cas), il existe une atteinte articulaire associée. C’est une maladie souvent imprévisible, des plaques peuvent apparaître et disparaître, réapparaître quelques années après. Les facteurs déclenchant les poussées sont souvent un stress (mais ce n’est pas une maladie psychosomatique), un changement de vie, une fatigue ou une maladie associée, parfois une banale infection ORL, certains médicaments (bêta-bloquants, certains antihypertenseurs). Le psoriasis peut altérer la qualité de vie par l’étendue des lésions et l’aspect esthétique, ainsi que par les démangeaisons occasionnées. Les traitements classiques sont les corticoïdes, les immunosuppresseurs, la biothérapie, tous non dénués d’effets secondaires.

Comme dans toutes les maladies auto-immunes, le rôle de la dysbiose et de l’hyperperméabilité intestinale, avec la

perte de la fonction de barrière de l'intestin, qui perturbent le système immunitaire, est souvent au centre du problème. Des débris bactériens, alimentaires passent dans la circulation générale et entraînent une réaction du système immunitaire qui sécrète alors des anticorps qui attaquent les cellules de la thyroïde, des articulations, de la myéline, de la peau, etc., à l'origine des maladies auto-immunes. Le Dr Seignalet a démontré cela dès le début des années 1980.

La prédisposition génétique n'est qu'un des facteurs, car l'on sait maintenant que c'est l'épigénétique, c'est-à-dire l'environnement (alimentation, mode de vie, etc.) qui influe sur l'expression ou pas de nos gènes. Les facteurs endocriniens (corticosurrénales, thyroïde, gonades), et neurovégétatifs sont également déterminants.

- Comme dans toutes les dermatoses, un drainage de la peau et des émonctoires (foie, pancréas) est indispensable avec :
  - la **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante des pathologies cutanées. Elle est diurétique, cholérétique (augmente la sécrétion de bile), est anti-infectieuse, anti-inflammatoire, antiallergique, draine la peau, calme les démangeaisons ;
  - la **pensée sauvage**, *Viola tricolor*, draine également le foie et la vésicule biliaire, a des propriétés dépuratives et anti-inflammatoires au niveau cutané, antiprurigineuses, antimicrobiennes (en particulier sur le staphylocoque doré) ;
  - Le **plantain**, *Plantago major*, est également incontournable dans cette pathologie par ses propriétés antiallergiques, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, immunomodulantes, cicatrisantes.

→ Ces plantes se prennent en infusion de feuilles, en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en extrait fluide, en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre micronisée ou d'extraits (2 à 4 par

jour), et doivent être associées. Le plantain se trouve aussi sous forme de crème, très efficace localement.

Bardane et pensée sauvage sont déconseillées chez les femmes enceintes ou allaitantes, par précaution. De par ses propriétés normoglycémiantes, la bardane doit être utilisée avec précaution chez les diabétiques. Pas de contre-indication pour le plantain.

- Une tisane très intéressante : faire un mélange avec :
  – racines de bardane 50 g ;
  – pensée sauvage (partie aérienne) 20 g ;
  – plantain (feuille) 20 g ;
  – matricaire (partie aérienne) 30 g (pour ses propriétés anti-inflammatoires cutanées) ;
  – mettre 2 cuillères à soupe du mélange dans un litre d'eau, porter à ébullition et laisser frémir 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour.
- En gemmothérapie, plusieurs bourgeons peuvent être utilisés :
  – le **cèdre du Liban**, *Cedrus libani*, est le traitement spécifique de toutes les dermatoses prurigineuses sèches et donc bien sûr du psoriasis ;
  – le **cassis**, *Ribes nigrum*, stimulant des surrénales et du cortisol, est un incontournable anti-inflammatoire et antiallergique ;
  – le **noyer**, *Juglans regia*, permet de rétablir les barrières intestinales et cutanées. Il est indiqué dans toutes les inflammations et suppurations chroniques dermatologiques ;
  – les radicelles de **seigle**, *Secale cereale*, et les bourgeons de **platane**, *Platanus orientalis*, trouvent aussi leur indication dans les dermatoses squameuses et le psoriasis.

→ Tous ces bourgeons se prennent en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour). Le cassis existe aussi en macérat

glycériné 1DH (50 gouttes 2 fois par jour). Prendre cèdre et cassis tous les jours, un le matin et l'autre le soir, les autres macérats sont à prendre par cures d'un mois, en alternant.

- En aromathérapie, faire préparer la solution suivante :
  – HE *Commiphora molmol*, myrrhe 1 ml ;
  – HE *Cistus ladaniferus*, ciste ladanifère 1 ml ;
  – HE *Tanacetum annuum*, tanaisie annuelle 1 ml ;
  – HE *Pelargonium asperum*, géranium rosat 1 ml ;
  – HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 1 ml ;
  – huile végétale de calophylle ou rose musquée 30 ml ;
  – huile végétale d'argan 30 ml ;
  – 1 application locale 2 fois par jour sur les plaques ;
  – si vous n'avez pas de pharmacie spécialisée, mettre 30 gouttes de chaque huile essentielle dans les huiles végétales.

Toutes ces huiles sont anti-inflammatoires, antiprurigineuses, cicatrisantes, sédatives nerveuses pour la lavande et la tanaisie. L'huile végétale de rose musquée, *Rosa rubiginosa*, possède des vertus réparatrices et cicatrisantes très puissantes, elle est aussi antioxydante, comme l'huile d'argan, *Argania spinosa*, grâce à sa richesse en acides gras insaturés.

- L'huile végétale de **nigelle** ou cumin noir, *Nigella sativa*, est anti-inflammatoire, immuno-modulatrice, antiallergique, cicatrisante. Elle se prend en capsules 2 fois par jour sur plusieurs mois.

- L'huile d'**argousier**, *Hippophae rhamnoides*, d'une très grande richesse en antioxydants et de toutes les variétés d'acides gras insaturés essentiels (oméga-3, 6, 7, 9), est un puissant anti-inflammatoire cutané et stimule la régénération cutanée. Elle améliore toutes les sécheresses

muqueuses et cutanées. Elle se prend en capsules, 2 ou 3 par jour, par cure de 1 mois.

- La **Sélongénine**® issue de la pharmacopée africaine, contient des extraits de racines de polygalacées et possède des propriétés antifibrosantes, anti-inflammatoires et inhibe les réactions lymphocytaires excessives dans les maladies auto-immunes. Elle est très active dans le lupus et le psoriasis. Elle se prend en gélules (3 par jour pendant 2-3 mois), en gel pour applications locales et en shampooing pour le psoriasis du cuir chevelu. Elle est contre-indiquée en cas de grossesse.

Traitements complémentaires

- doser et complémenter (car elle est très souvent en déficit) en vitamine D car elle inhibe la prolifération des kératinocytes et favorise leur différentiation ;
- prendre des oligo-éléments, zinc-nickel-cobalt et soufre en alternance chaque matin ;
- le lien entre un microbiote intestinal perturbé, ou dysbiose intestinale, et une inflammation cutanée est maintenant indiscutable. L'utilisation de probiotiques permet de restaurer l'équilibre et les propriétés de la flore intestinale. À prendre sur de longues périodes ;
- adopter une alimentation atoxique pour rétablir une perméabilité intestinale optimale : suppression des produits laitiers, du gluten, des charcuteries, des viandes rouges, de l'alcool. Privilégier les fruits et légumes, les viandes blanches, les poissons gras, utiliser les huiles d'olive et de colza ;
- prendre du curcuma sous forme d'épice ou de complément alimentaire pour ses propriétés anti-inflammatoires et faire des cures d'acide L-glutamique, cicatrisant de la muqueuse intestinale ;
- la prise d'oméga-3 (EPA, DHA) et d'oméga-6 (bourrache, onagre), acides gras insaturés, permet la régénération des

membranes cellulaires, améliore la sécheresse de la peau et l’état inflammatoire.

PUBERTÉ

La puberté est une période biologique de grands changements physiques et psychologiques. Le corps passe de l’état d’enfant à celui d’adulte avec la mise en place de la fonction de reproduction, par l’augmentation des hormones sexuelles. Elle débute vers 9-10 ans pour les filles et 12 ans pour les garçons, et se termine vers 16 ans pour les filles et 18 ans pour les garçons. L’hypothalamus et l’hypophyse vont augmenter la sécrétion des hormones (FSH et LH) qui vont stimuler les ovaires, les testicules et les glandes surrénales et qui vont produire les hormones stéroïdes gonadiques que sont les œstrogènes, la progestérone et les androgènes, tous dérivés du cholestérol. La petite fille possède à la naissance un pool d’ovocytes d’environ deux millions, il n’en restera qu’environ quatre cent mille au début de la puberté, et environ quatre cents ovules seront libérés entre la puberté et la ménopause. Un ovule est libéré à chaque cycle, l’activité ovarienne étant cyclique sur un mode lunaire de vingt-huit jours. Le garçon, lui, naît sans spermatozoïde, la spermatogenèse ne débute qu’à la puberté, sous l’influence de la testostérone.

Chez les jeunes filles, on assiste au développement des seins, puis de la pilosité pubienne et des aisselles. Environ deux ans après le début du développement des seins apparaissent, d’abord souvent des pertes blanches puis les premières règles, souvent irrégulières, les premiers cycles ne comportant la plupart du temps pas d’ovulation. Puis les cycles deviennent de plus en plus réguliers, la silhouette se transforme, les hanches et le bassin s’élargissent, et l’acné peut apparaître.

Chez le garçon, les testicules grossissent, le pénis grandit, la pilosité pubienne apparaît, mais la mue de la voix peut se faire plus tard, vers 17 ans. Souvent peut apparaître une augmentation du volume des seins (gynécomastie) qui inquiète beaucoup le garçon, mais qui rentre dans l'ordre en un à deux ans.

Parallèlement à l'installation des signes génitaux s'accélère la croissance staturo-pondérale sous la dépendance de l'hormone de croissance, la GH. La vitesse de croissance est de 6 à 11 cm par an pour la fille, et de 7 à 12 cm pour le garçon, chez qui elle débute un peu plus tard après l'apparition des premiers signes pubertaires.

- Les pubertés précoces sont de plus en plus fréquentes, les premiers signes apparaissant vers 8 ans chez la fille, et vers 9 ans chez le garçon, et sont dix fois plus fréquentes chez les filles. Elles sont la plupart du temps sans cause retrouvée pour les médecins, les examens biologiques mettant en évidence une activation prématurée de l'axe hypothalamus-hypophyse-gonades. Les facteurs environnementaux sont certainement prépondérants, liés aux perturbateurs endocriniens omniprésents, comme les pesticides, les phtalates, les parabènes, les bisphénols, qui ont une activité œstrogène-like. Cette pollution chimique commence très tôt, durant la vie intra-utérine. Ils sont hélas difficiles à supprimer, mais il faut inciter les enfants (et les mères avant et pendant la grossesse) à consommer le moins possible d'aliments transformés, les faire manger bio le plus souvent et lutter contre le surpoids.
- Les pubertés retardées sont fréquentes, définies par l'absence de développement des seins à 13 ans, ou des règles à 15 ans, et chez le garçon par l'absence de l'augmentation testiculaire et l'accroissement des poils pubiens, et dans les deux cas un retard staturo-pondéral. En dehors de quelques rares pathologies endocriniennes ou

d’anomalie génétique, il s’agit la plupart du temps d’un simple retard naturel.

- **Le retard de croissance** peut être stimulé par plusieurs plantes :
  – les jeunes pousses de **sapin pectiné**, *Abies pectinea*, sont très utiles chez les enfants avec un problème de croissance lié à une déminéralisation, chez ces enfants toujours malades. Ils se prennent en macérat mère, 10 gouttes par jour ;
  – l’**éleuthérocoque**, *Eleutherococcus senticosus*, est un adaptogène capable d’augmenter les capacités physiques et mentales au cours des fatigues et des convalescences, c’est aussi un stimulant de la croissance chez les adolescents. Il se prend à partir de 12 ans, en gélules ou comprimés de poudre ou d’extrait sec (1 ou 2 le matin selon le dosage), en teinture mère (30 à 40 gouttes par jour) ;
  – l’**aunée**, *Inula helenium*, est une plante stimulante de l’antéhypophyse, utile dans le retard de la mise en place de la puberté et le retard de croissance. Elle se prend en teinture mère (30 à 40 gouttes par jour) ou en extrait hydrique en ampoule (1 par jour).
- **La régulation des cycles chez l’adolescente** peut être aidée par plusieurs plantes :
  – la **sauge sclarée**, *Salvia sclarea,* permet de franchir l’étape de la puberté en régularisant les cycles, elle équilibre les règles excessives et douloureuses, et supprime les écoulements vaginaux. Elle est aussi rééquilibrante psychique, car la jeune fille est dans une période de transition essentielle, tiraillée entre l’enfance dont elle n’est pas encore sortie et l’âge adulte où elle n’arrive pas encore à entrer. À prendre en huile essentielle, 1 goutte le matin sur la langue ou mettre 1 ml d’huile essentielle dans 50 ml d’huile végétale de

germe de blé et prendre une goutte par kilo dans un peu d'eau.

En gemmothérapie, deux plantes indispensables :

– les jeunes pousses de **framboisier**, *Rubus idaeus*, sont œstrogène-like, réveillent l'ovaire, peuvent donc être aussi prescrites dans le retard pubertaire. Elles sont aussi régulatrices du système neurovégétatif ;

– les bourgeons de **pommier**, *Malus communis*, sont eux progestérone-like. Ils ont également une action sédative, calment les angoisses et l'anxiété.

Ils se prennent en macérat mère, le framboisier en phase œstrogénique, en première partie du cycle, le pommier en phase progestative en deuxième partie du cycle.

→ Macérat de framboisier : 10 gouttes du 1er jour du cycle au 15e le matin au petit-déjeuner.

→ Macérat de pommier : 10 gouttes du 16e jour du cycle au début des règles le matin au petit-déjeuner.

– la **cimicifuga**, *Cimicifuga racemosa*, est une plante œstrogénisante active sur l'ovaire et les irrégularités menstruelles, ainsi que sur les perturbations du système neurovégétatif. C'est le remède de la mise en route de la féminité. Elle se prend sous forme de poudre de plante ou d'extrait sec, 2 gélules par jour.

- **La puberté du garçon** peut être aidée par :

– le macérat de bourgeons de **chêne**, *Quercus pedunculata* ou *Quercus robur*, améliore aussi les fonctions physiologiques de l'appareil génital (peut être aussi utilisé chez la fille comme tonique et stimulant général). Il améliore et stimule la sécrétion de testostérone et des corticoïdes surrénaliens ;

– le macérat de **bouleau pubescent**, *Betula pubescens*, est également un stimulant endocrinien général. Il complémente le chêne ou le séquoia ;

– le macérat de jeunes pousses du **séquoia**, *Sequoiadendron giganteum*, est un activateur poly-endocrinien, il stimule les glandes surrénales qui produisent les hormones androgènes. Le séquoia stimule la spermatogenèse et la mise en place de la sexualité masculine, c'est un tonique au niveau intellectuel et physique.

Ils se prennent en macérat mère, 10 gouttes par jour.

Traitements complémentaires

- les oligo-éléments cuivre et zinc régularisent le fonctionnement des glandes génitales et traitent tous les retards de développement et tous les troubles pubertaires. Le manganèse participe aussi à la formation et au bon fonctionnement des organes de la reproduction ;
- une dysbiose intestinale peut être une cause importante de l'absence ou du retard de la mise en route des premières règles. Prendre régulièrement des probiotiques et des prébiotiques ;
- l'équilibre alimentaire parfois chaotique de l'adolescence doit être aussi rééquilibré : diminution du sucre (soda, pâtisseries, bonbons), et des graisses (frites, crèmes glacées), éviter autant que possible les fast-foods et les aliments ultratransformés ;
- pratiquer une activité physique régulière en évitant le sport trop intensif qui peut chez la fille être une cause d'aménorrhée.

PYÉLONÉPHRITE

› *Voir entrée « Cystite », page 119.*

R

RAYNAUD (Maladie de)

La maladie de Raynaud fait partie des acrosyndromes vasculaires qui sont des modifications de la peau des mains et des pieds, liés à un arrêt ou un ralentissement de la circulation sanguine. Contrairement à l'acrocyanose ou engelure qui, elle, est permanente, dans la maladie de Raynaud, l'arrêt circulatoire est brutal, les doigts deviennent blancs lors de l'exposition au froid, puis deviennent rouges par l'afflux de sang lors du réchauffement, avec souvent une sensation de doigts morts.

Les facteurs déclenchant sont le froid et l'humidité, des émotions fortes, le tabac (la nicotine entraîne une vasoconstriction), certains médicaments (bêta-bloquants). On parle de syndrome de Raynaud lorsqu'il est causé par une maladie sous-jacente.

Le traitement phytothérapique est le même que pour les engelures (*voir ce terme, page 153*).

RECTOCOLITE ULCÉRO-HÉMORRAGIQUE

› *Voir entrée « Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin », page 255.*

REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) se définit comme le passage d'une partie du contenu gastrique dans l'œsophage. Souvent physiologique, il passe inaperçu mais

s’il devient fréquent, il entraîne alors des douleurs gastriques, des remontées acides au niveau de l’œsophage, des douleurs thoraciques, des brûlures dans la gorge, et peut provoquer une œsophagite, le liquide gastrique est corrosif, contenant des acides, souvent de la bile, ainsi que des enzymes pancréatiques. Le reflux est très fréquent chez le nourrisson.

Les causes du RGO sont multiples, mais dans la grande majorité des cas, le RGO est lié à une dérégulation du système neurovégétatif, que seule la phytothérapie peut réguler. Tout le mécanisme du fonctionnement du tube digestif est sous la dépendance de ce système : la fermeture et l’ouverture des sphincters, la progression des aliments par les mouvements péristaltiques, la sécrétion des différentes glandes salivaires, gastriques, du foie, du pancréas, tout est régulé par le système parasympathique, avec le nerf vague, et le système sympathique. Un vague qui marche trop fort va provoquer un excès de sécrétion d’acide chlorhydrique et des différentes enzymes digestives, et inversement. Un sympathique en hyperfonctionnement va provoquer des contractions, des spasmes qui perturbent le bon déroulement du processus de digestion, un mauvais fonctionnement des sphincters, et donc du reflux. Seule la prise en charge de ce dysfonctionnement pourra traiter efficacement le RGO, ce que ne font pas les antiacides habituellement prescrits.

- L’alimentation joue un grand rôle dans le reflux, et l’arrêt des produits laitiers, la diminution voire l’arrêt du gluten et des farines de blé moderne produisent souvent des effets spectaculaires. Mais, la plupart du temps, les conseils nutritionnels comme l’arrêt du tabac, du café, des boissons gazeuses, sont certes utiles mais très largement insuffisants.
- Rarement pris en compte, un déséquilibre du microbiote intestinal peut également affecter tout le fonctionnement

du tube digestif, y compris gastrique, et alors nécessiter la prise de probiotiques au long cours.

- Autre cause méconnue : l'*hypochlorhydrie gastrique*. Le dogme en gastro-entérologie est que le reflux est nécessairement le reflet d'une hyperacidité du liquide gastrique, mais, en vieillissant, les cellules gastriques peuvent produire moins d'acide chlorhydrique, qui est physiologiquement indispensable pour provoquer la fermeture du sphincter de l'œsophage. Plus on diminue le pH gastrique par les médicaments, plus on aggrave le reflux. Il existe un test simple et fiable à 80 % pour détecter une hypochlorhydrie :

À faire sur une journée : matin, midi et soir, sur un estomac vide, avant de manger ou de boire :

– mettre ¼ de cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau ;

– buvez le mélange et prenez une montre afin de compter au bout de combien de temps vous allez avoir un rot conséquent :

• au bout de 1 à 2 minutes : taux normal ;

• au bout de 3 à 5 minutes : hypochlorhydrie ;

• au-delà de 5 minutes : achlorhydrie (pas d'acide chlorhydrique).

Le mélange dans l'estomac du bicarbonate de soude et de l'acide chlorhydrique produit du dioxyde de carbone qui crée les éructations.

Dans ce cas de figure, il faut bien sûr aider à rétablir une sécrétion normale d'acide chlorhydrique, nous verrons comment plus loin.

– Le reflux peut être lié à une hernie hiatale, lorsque la partie supérieure de l'estomac remonte avec l'œsophage au-dessus du diaphragme dans la cage thoracique. Elle est détectée à la fibroscopie et peut être congénitale. La chirurgie n'est pratiquée que dans les cas graves.

– *Helicobacter pylori* est une bactérie vivant en milieu acide et responsable de gastrites et d'ulcères gastriques, mais peut aussi être impliquée dans le reflux gastro-œsophagien. Elle nécessite un traitement spécifique (*voir entrée « Helicobacter pylori », page 194*).

Le traitement habituel du RGO consiste en la prescription de médicaments antiacides, soit des pansements gastriques, qui contiennent presque tous de l'aluminium dont la toxicité neurologique est connue, soit des inhibiteurs de la pompe à protons, les IPP, qui diminuent à la synthèse de l'acide chlorhydrique (HCL) produite par les cellules de l'estomac. Ils sont certes efficaces mais présentent de nombreux effets secondaires (en particulier un effet rebond de la sécrétion d'acide chlorhydrique à leur arrêt, ce qui rend les gens dépendants). Mais ce sont des traitements purement symptomatiques qui n'agissent pas sur les causes du reflux.

- Deux grandes plantes ont fait la preuve de leur efficacité :
  – la **mélisse**, *Melissa officinalis*, est régulatrice du système sympathique par son action sympathicolytique (elle diminue le sympathique). Pour cela, elle est la grande plante antispasmodique du tube digestif. Elle stimule la digestion, diminue les crampes d'estomac, les spasmes digestifs, inhibe les contractions des muscles lisses. Elle augmente la sécrétion du mucus protecteur de l'estomac.
  – la **gentiane**, *Gentiana lutea*, régule quant à elle le parasympathique (elle est parasympathicolytique) grâce à ses amers. Elle stimule la motilité gastrique, accélère l'évacuation gastrique. Elle module les sécrétions salivaires et gastriques (augmentation si elles sont déficientes comme dans l'hypochlorhydrie, et elles les diminuent si elles sont en excès). C'est tout l'intérêt des plantes, elles permettent de rétablir un fonctionnement normal, une régulation, contrairement aux antiacides

classiques qui ne font que bloquer. La gentiane est antioxydante, peut stimuler l'appétit. Elle est très efficace dans les bouches sèches, les nausées, les éructations, et bien sûr le reflux.

Les deux se prennent en gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 à 4 par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour). Les prendre par exemple en EPS selon le protocole suivant :

– EPS mélisse ;
– EPS gentiane aa qsp (quantité suffisante pour) 150 ml ;
– prendre une cuillère à café matin et soir dans un peu d'eau avant les repas pendant 1 mois, puis 1 cuillère à café le soir pendant 2 mois.

L'effet synergique de ces deux plantes régulatrices permet de rétablir rapidement un fonctionnement normal du tube digestif haut. Dans la plupart des cas, un traitement de 3 mois est suffisant.

– le **gingembre**, *Zingiber officinale*, est également une plante antireflux efficace. Il stimule les contractions péristaltiques et de la région antrale de l'estomac, permet donc la vidange de l'estomac, diminue les nausées et les vomissements. Il augmente également le flux salivaire, accélère la digestion des aliments. Il est anti-infectieux, en particulier actif sur *Helicobacter pylori* dont il inhibe la croissance. De plus, les composés du gingembre (les gingérols) inhibent la croissance des cellules cancéreuses de l'estomac et de l'intestin. Il se prend en gélules d'extrait sec (1 ou 2 gélules 2 ou 3 fois par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 3 fois par jour), en infusion (5 grammes de gingembre frais râpé pour 200 ml d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, 2 ou 3 fois par jour). Il est utile dans le sevrage des IPP ; prendre 2 gélules matin et soir d'extrait sec, et diminuer progressivement les médicaments.

- En gemmothérapie, les **bourgeons de figuier** sont indiqués dans tous les problèmes de dysfonctions du tube digestif, surtout dans les états d'anxiété, les troubles spasmodiques, les troubles psychosomatiques. C'est un grand remède d'inflammation digestive, il est très efficace dans les reflux. À prendre sous forme de macérat mère (7 gouttes 2 fois par jour) ou en macérat glycériné 1DH (50 gouttes 2 fois par jour). En association avec le gingembre, c'est également un grand remède de sevrage des IPP.
- Il faut cicatriser la muqueuse gastrique et œsophagienne grâce :
  – au gel d'***Aloe vera*** qui possède des vertus cicatrisantes et réparatrices de la muqueuse digestive. Prendre une cuillère à soupe matin et soir, en dehors des repas ;
  – au **jus de pomme de terre crue** qui, grâce à sa richesse en oligo-éléments, en potassium, est extrêmement alcalin et permet de tamponner efficacement l'acidité gastrique. Il est anti-inflammatoire, émollient, calmant, cicatrisant. À préparer avec un extracteur de jus ou au mixeur, prendre 2 verres par jour. Se trouve aussi tout prêt en bouteille. Pour améliorer son goût, on peut rajouter du jus de carotte ;
  – au **jus de chou**, également très efficace. Prendre un verre 2 fois par jour en dehors des repas ;
  – à l'**eau d'argile**, blanche ou verte, utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires. Mettre une cuillère à café d'argile dans un verre d'eau, remuer et laisser reposer au moins 4 heures. Boire le surnageant 2 fois par jour ;
  – il existe une association remarquablement efficace de chlorophylline, dérivé de la chlorophylle connue pour ses propriétés cicatrisantes et antioxydantes, et de la

vitamine U (qui est en fait un acide aminé, la S-méthylméthionine), U pour antiulcère, cicatrisante de la muqueuse gastrique et cytoprotectrice. La **Gastrazyme**® se prend à raison d'un comprimé 3 fois par jour au cours du repas pendant 1 mois, puis 1 comprimé par jour pendant 2 mois. À associer à la mélisse/gentiane ;

– le **lithotamne** est une algue calcifiée à pH alcalin, très riche en oligo-éléments et en minéraux, et en particulier de carbonate de calcium qui neutralise l'acidité gastrique. Prendre 1 ou 2 gélules au moment des repas.

- Également une tisane à prendre avant les repas :
  – fenouil **(**semence) ;
  – matricaire (fleur) ;
  – mélisse (feuille) ;
  – marjolaine (feuille) aa qsp 100 g ;
  – 2 cuillerées à café dans 150 ml d'eau, infusion de 15 minutes. Prendre 2 tasses par jour.

- **Chez la femme enceinte**, le reflux est très fréquent au cours du dernier trimestre de la grossesse. L'EMA, l'Agence européenne du médicament, exclut quasiment toutes les plantes pour la femme enceinte ou allaitante, du fait de données insuffisantes. En théorie, on ne peut plus rien prescrire pour la femme enceinte ! Mais en fait, pour de nombreuses plantes, l'utilisation ancestrale n'a relevé aucun problème. Par contre, la gentiane est déconseillée à la femme allaitante en raison des amers.

→ Donc, par précaution, s'en tenir au jus de pomme de terre, de chou, au lithotamne, et surtout aux **hydrolats de mélisse et de camomille allemande ou matricaire**, d'utilisation sans problème pour l'enfant également. Prendre une cuillère à café de chaque avant les repas.

Traitements complémentaires

- la forte diminution voire l’arrêt complet du gluten et des farines de blé moderne, ainsi que des produits laitiers, améliore grandement le reflux. Une étude américaine de 2017 a montré qu’une alimentation de type méditerranéen (régime crétois) à base de fruits, de légumes, de poissons, avec peu de viande, est plus efficace que les IPP pour traiter le reflux gastro-œsophagien, et cela sans effet secondaire bien sûr ;
- prendre régulièrement des probiotiques.

RÈGLES DOULOUREUSES

› *Voir entrée « Syndrome prémenstruel », page 350.*

RÈGLES TROP ABONDANTES

› *Voir entrée « Syndrome prémenstruel », page 350.*

RÉTENTION D’EAU

Une rétention d’eau ou œdème est une accumulation d’eau dans les tissus, entraînant un gonflement à différents niveaux de l’organisme, mais surtout au niveau des mains, des pieds et des membres inférieurs. La personne se sent gonflée, bouffie, et présente une prise de poids parfois importante.

Liée à des troubles de la circulation veineuse et lymphatique, de nombreux facteurs peuvent favoriser la rétention d’eau comme le surpoids et l’obésité, la chaleur, la station debout prolongée, la sédentarité, la chaleur, une alimentation trop riche en sel, mais surtout des causes hormonales. En effet, l’hyperœstrogénie retrouvée au moment des règles (responsable du syndrome prémenstruel), lors de la grossesse, de la prise de la pilule œstroprogestative, est responsable de rétention d’eau, d’œdèmes et de prise de poids, car liée à son impact sur les

hormones minéralocorticoïdes (comme l'aldostérone) sécrétées par la glande surrénale et qui régulent les échanges d'eau et d'ions (sodium et potassium) au niveau des cellules. La régulation hormonale, avec des plantes comme le gattilier, l'alchémille, ou la bourrache, permet d'améliorer ce phénomène (*voir entrée « Syndrome prémenstruel », page 350*).

Il faut bien sûr éliminer les autres causes médicales comme des pathologies cardiaques (insuffisance cardiaque), ou rénales (néphropathies), une hypothyroïdie, qui nécessitent une prise en charge spécifique. La prise de médicaments comme les corticoïdes peut être en cause.

De nombreuses plantes ont des effets drainants :

- l'**orthosiphon**, *Orthosiphon stamineus*, est une plante qui pousse dans les lieux humides, le long des cours d'eau ou en bordure de marais. Elle a des propriétés diurétiques, très utile dans la rétention hydrosodée. Elle est hypo-uricémiante, favorise l'élimination des calculs rénaux, protège le rein, stimule le foie et la sécrétion biliaire. Elle est également anti-inflammatoire et antioxydante. L'orthosiphon est aussi hypoglycémiante et elle est très utiles en accompagnement des régimes amaigrissants et de la perte de poids. Elle se prend en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait (2 à 4 par jour), en teinture mère (30 à 40 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères par jour), en extrait aqueux (1 ou 2 ampoules par jour). En infusion, 1 cuillère à soupe de plante séchée dans un litre d'eau, infuser 10 minutes et prendre 2 ou 3 tasses par jour ;
- la **piloselle**, *Pilosella officinarum*, possède également des propriétés diurétiques et détoxifiantes, augmente le débit de filtration glomérulaire, a aussi des propriétés cholérétiques sur le foie. Comme l'orthosiphon, elle est anti-inflammatoire, antioxydante. Elle est extrêmement utile dans la prise de poids, les œdèmes, la rétention

hydrosodée du syndrome prémenstruel, ainsi en accompagnement des régimes, en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait (2 à 4 par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en tisane (1 cuillère à soupe par tasse, infuser 10 minutes, 2 ou 3 tasses par jour).

Une synergie très efficace :

→ EPS orthosiphon/EPS piloselle aa qsp 150 ml. Mettre 2 cuillères à café dans 1 litre d'eau et boire régulièrement toute la journée, 3 semaines par mois.

- le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, est une grande plante à action sur le système veino-lymphatique. Il diminue la perméabilité capillaire et améliore la microcirculation. Il est indiqué dans les œdèmes des membres inférieurs, les jambes lourdes, la rétention veino-lymphatique. Il se prend en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules d'extraits secs (2 ou 3 par jour). Précaution chez les patients sous anticoagulants ;
- la **bourrache**, *Borago officinalis*, a des propriétés antialdostérone, freine les minéralocorticoïdes, et trouve son indication dans les œdèmes prémenstruels entre autres. Elle se prend en tisane des sommités fleuries (5 grammes pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, et prendre 2 ou 3 tasses par jour). Également en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 ou 3 fois par jour). À prendre en cures courtes et discontinues du fait de la présence d'alcaloïdes potentiellement toxiques sur des longues durées. Elle est contre-indiquée aux femmes enceintes ou allaitantes ;
- de nombreuses plantes drainent les tissus grâce à leur effet diurétique : le **pissenlit**, *Taraxacum officinale* ; le **bouleau**, *Betula pubescens*, *Betula alba*, *Betula verrucosa* ;

la **reine-des-prés**, *Spiraea ulmaria* ; le **petit houx**, *Ruscus aculeatus* ; l'**artichaut**, *Cynara scolymus*.

- Une tisane drainante :
  – feuilles de reine-des-prés, *Filipendula ulmaria* ;
  – feuilles de frêne, *Fraxinus excelsior* ;
  – feuilles de bouleau, *Betula alba* ;
  – feuilles de cassis, *Ribes nigrum* ;
  – feuilles d'ortie, *Urtica dioica*, 30 grammes de chaque ;
  – mettre 3 cuillères à soupe de ce mélange pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser ¼ d'heure, filtrer. À boire dans la journée, 5 jours sur 7 et 3 semaines par mois.

Traitements complémentaires

- l'alimentation est très importante avec la limitation du sel et des aliments salés (plats cuisinés, charcuteries, chips), une consommation privilégiée de fruits et légumes riches en potassium et pauvres en sodium (ananas, blette, fenouil, poireau, céleri) ;
- avoir une pratique régulière de sport comme la natation (qui agit un peu comme un massage ; et la fraîcheur de l'eau va stimuler la circulation veineuse et lymphatique), ainsi que l'aquabike, le yoga, le Pilates, la marche rapide ;
- les drainages lymphatiques pratiqués par les kinésithérapeutes sont extrêmement efficaces.

RÉTINOPATHIE

La rétinopathie désigne une affection de la rétine liée la plupart du temps à l'atteinte des vaisseaux sanguins. Les principales causes sont le diabète et l'hypertension artérielle. Le dépôt de protéines glyquées (réaction entre une protéine et une molécule de glucide) sur la paroi des capillaires, comme dans le diabète, ou l'hyperpression comme dans l'hypertension, fragilise leur paroi qui perd

son imperméabilité, et de l'eau va fuir des capillaires pour se répandre dans la rétine. C'est l'œdème papillaire que l'on voit au fond d'œil. Puis, des micro-anévrysmes et ensuite des hémorragies peuvent se produire, réduisant petit à petit la surface de la rétine. Longtemps asymptomatique, l'évolution se fait par une perte progressive de la vision qui peut aller jusqu'à la cécité.

La rétinopathie ou rétinite pigmentaire est une maladie génétique dégénérative liée à l'atteinte des cellules photoréceptrices de la rétine. Il n'y a pas de traitement, l'évolution est lente et progressive, mais on peut la retarder.

Dans la rétinopathie diabétique, la prévention passe bien sûr en premier lieu par la régulation de la glycémie, mais heureusement de nombreuses plantes contiennent des flavonoïdes qui sont de puissants inhibiteurs de la glycation (*voir entrée « Diabète », page 133*).

- La **myrtille**, *Vaccinium myrtillus*, agit sur la microcirculation artérielle et capillaire, protège les parois vasculaires en réduisant la perméabilité capillaire, diminue la fragilité des vaisseaux. La myrtille stimule la synthèse du collagène, augmente la capacité réparatrice de l'endothélium. Elle réduit l'agrégation plaquettaire, est un antioxydant très efficace par sa richesse en polyphénols, anthocyanes et flavonoïdes. Les extraits de myrtille inhibent l'angiogenèse et régénèrent la rhodopsine, un pigment photosensible présent dans les cellules photoréceptrices de la rétine.

Elle peut se prendre sous forme de jus de baies de myrtilles, 1 verre 2 ou 3 fois par jour. Elle peut être consommée fraîche, ou sèche, 50 grammes 1 ou 2 fois par jour, en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), mais surtout en macérat mère de jeunes pousses, 10 à 15 gouttes par jour.

Le macérat de bourgeons de **mélèze**, *Larix decidua*, possède des propriétés antidégénérescence des vaisseaux capillaires, anti-inflammatoires et antioxydantes. Il aide à revasculariser les tissus dégradés, et par son action tonique sur les parois vasculaires, il est utile dans toutes les dilatations anormales du tissu vasculaire. Il améliore les rétinopathies et la vision centrale dans le DMLA. Prendre 10 à 15 gouttes par jour, en association avec la myrtille.

Le macérat de bourgeons d'**arbre de Judée**, *Cercis siliquastrum*, en améliorant la microcirculation rétinienne et la nutrition des tissus, est un antiscléreux.

Le macérat d'**argousier**, *Hippophae rhamnoides*, a également, par sa richesse en vitamines A, C, E et en flavonoïdes, de remarquables vertus antioxydantes qui ralentissent les processus de sénescence des tissus, et en particulier rétiniens.

- En cas de **décollement de rétine**, qui peut être une complication de la rétinopathie, faire une cure de baies de genièvre qui a des effets détoxifiants vasculaires et lymphatiques :

→ Commencer à raison d'une baie par jour à mâcher ou à prendre avec un grand verre d'eau, puis augmenter d'une baie chaque jour jusqu'au 21e jour. Puis diminuer d'une baie par jour jusqu'à zéro.

- Un champignon médicinal chinois, *Hericium erinaceus* ou **crinière de lion**, possède la propriété de stimuler la synthèse du NGF (Neuronal Growth Factor), ce facteur de croissance des cellules nerveuses et rétiniennes. Il retarde la dégénérescence rétinienne. Prendre en gélules d'extrait de 400 à 500 mg, 1 ou 2 par jour.

Traitements complémentaires

- comme dans la DMLA (*voir ce terme, page 138*), la protection de la rétine nécessite l'apport de caroténoïdes,

la lutéine et la zéaxanthine, apportés par l'alimentation ou la prise de compléments alimentaires ;

- autre caroténoïde intéressant, l'astaxanthine, extrait de l'algue *Haematococcus pluvialis*, une algue d'eau douce, se trouve dans le commerce sous la forme de capsules molles ;
- la prise de vitamines A et E permet de ralentir le déclin de la fonction rétinienne et la perte de la vision ;
- une alimentation riche en oméga-3 est également protectrice. Manger des poissons gras (saumon, anchois, sardine, maquereau), des noix, des amandes, utiliser de l'huile de colza.

RHINITE ALLERGIQUE

› *Voir entrée « Allergie respiratoire », page 43.*

RHINOPHARYNGITE AIGUË

La rhinopharyngite ou rhume est une infection des voies respiratoires hautes d'origine virale. Affection bénigne, c'est une maladie contagieuse à caractère épidémique. Elle se voit surtout en automne et en hiver, elle est très fréquente chez les enfants et contribue dans les premières années à la maturation du système immunitaire. Inflammation du rhinopharynx et du pharynx, elle se traduit par de la fièvre, des maux de tête, une obstruction nasale, un écoulement nasal (rhinorrhée) clair, des douleurs pharyngées ainsi que de la toux. Elle ne dure en général que quelques jours mais peut se compliquer de sinusite, d'otite, voire de bronchite. Le traitement classique est purement symptomatique, par des antipyrétiques et des lavages de nez au sérum physiologique. Chez les enfants (et parfois quelques adultes), les rhinopharyngites peuvent devenir très fréquentes et nécessitent alors un renforcement du système immunitaire par un traitement de

fond (*voir entrée « Rhinopharyngites à répétition », page 336*).

Les maladies virales sont le terrain de prédilection des huiles essentielles grâce à leurs multiples propriétés : antivirales, antibactériennes, anti-inflammatoires, immunostimulantes, elles sont incontournables dans ces pathologies. Contrairement aux recommandations officielles, les huiles essentielles ne sont pas interdites chez les enfants de moins de 3 ans, seules *certaines huiles* sont contre-indiquées. Par exemple, le thym à thymol, trop riche en phénols, est réservé aux adultes, seuls sont employés chez l'enfant le thym à linalol ou le thym à thujanol. *Idem* pour *Eucalyptus globulus* qui est réservé à l'adulte ; *Eucalyptus radiata* ne pose, lui, aucun problème même chez le nourrisson. La voie privilégiée est la voie cutanée, qui permet une diffusion très rapide des huiles essentielles, en les diluant dans des huiles végétales pour améliorer leur tolérance.

• Faire préparer par une pharmacie spécialisée, car elles nécessitent un dosage très précis :

– **pour des nourrissons jusqu'à 3 ans** :

– HE *Eucalyptus radiata*, eucalyptus radié ;

– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;

– HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol ;

– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;

– aa qsp 10 % (aa signifie en quantité égale) ;

– huile végétale de macadamia ou calophylle 90 % qsp 30 ml.

→ Mettre 4 gouttes du mélange en friction sur le thorax et 4 gouttes sur le dos 3 ou 4 fois par jour.

– **pour des enfants au-dessus de 3 ans** :

– HE *Eucalyptus radiata*, eucalyptus radié ;

– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;

– HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol ;
– HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;
– aa qsp 20 % ;
– huile végétale de macadamia 80 % qsp 30 ml.

→ Mettre 4 gouttes en friction sur le thorax et 4 gouttes sur le dos 3 ou 4 fois par jour.

– **pour des adultes** :
– HE *Eucalyptus radiata*, eucalyptus radié ;
– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol ;
– HE *Rosmarinus officinalis ct cineole*, romarin à cinéole ;
aa qsp 30 % ;
– huile végétale de macadamia 70 % qsp 30 ml.

→ Mettre 8 gouttes en friction du thorax 3 ou 4 fois par jour.

– **chez un adulte, la voie interne peut être utilisée** :
– HE *Eucalyptus radiata*, eucalyptus radié ;
– HE *Cinnamomum camphora ct cineole*, ravintsara ;
– HE *Thymus vulgaris ct thymol*, thym à thymol ;
– HE *Pinus sylvestris*, pin sylvestre aa qsp 10 % ;
– solubilisant 90 % qsp 30 ml.

→ Prendre 20 gouttes 4 fois par jour dans de l'eau.

Si vous n'avez pas de pharmacie spécialisée près de chez vous, mettre 35 gouttes de chaque huile essentielle dans 30 ml d'alcool à 90° à défaut de solubilisant.

De nombreuses plantes possèdent également des propriétés antivirales.

- Le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, possède des flavonoïdes, les oligomères proanthocyanidiques ou OPC, aux propriétés antivirales puissantes. Mais l'efficacité antivirale du cyprès dépend de sa richesse en OPC et donc de son mode d'extraction. Seuls les extraits de plantes

fraîches standardisés, EPS (1 cuillère à café 2 ou 3 fois par jour) ou comprimés d'extrait (2 comprimés 3 fois par jour) ont cette propriété.

Une association extrêmement efficace se fait avec :

- l'**échinacée**, *Echinacea purpurea*. C'est une plante antivirale, antibactérienne, anti-inflammatoire. Elle contient des alkylamides et des polysaccharides qui stimulent l'immunité, en augmentant l'activité des lymphocytes et la production des immunoglobulines, et activent les macrophages. Elle est extrêmement efficace dans toutes les infections ORL, en curatif et en préventif. Elle peut être utilisée chez l'enfant sans problème, s'il accepte le goût puissant. La forme liquide doit être privilégiée, car elle agit en contact direct avec les muqueuses, mais les formes en comprimés ou en gélules sont elles aussi actives (1 ou 2, 3 fois par jour). En EPS (1 cuillère à café 2 fois par jour), en teinture mère (30 à 50 gouttes 3 fois par jour), en suspension intégrale de plante fraîche SIPF (1 cuillère à café 3 fois par jour).

→ EPS cyprès/EPS échinacée aa 150 ml, prendre 1 cuillère à café 3 fois par jour dans un peu d'eau.

- Le **sureau**, *Sambucus nigra*, possède des propriétés antivirales et antibactériennes remarquables. Au niveau respiratoire, il exerce une activité anti-inflammatoire et antioxydante puissante, augmente les sécrétions bronchiques permettant ainsi leur élimination et l'expectoration. Il se prend en tisane (1 cuillère à café de fleurs séchées dans 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, prendre 3 ou 4 tasses par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 fois par jour), en teinture mère (20 à 50 gouttes 3 fois par jour).
- Deux bourgeons permettent de soutenir l'axe corticosurrénalien :

→ le **cassis**, *Ribes nigrum*, et l'**églantier**, *Rosa canina*, tous les deux anti-inflammatoires, antiallergiques,

stimulant le cortisol. Prendre 10 gouttes matin et soir en macérat mère (de l'un ou de l'autre), 1 goutte par année d'âge chez les enfants. On les trouve aussi en macérat glycériné 1DH (50 gouttes 2 ou 3 fois par jour, 1 goutte par année d'âge également chez les enfants).

- Dès les premiers symptômes d'un coup de froid et les premiers frissons, prendre une infusion avec 1 citron coupé en deux, 1 bâton de cannelle ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 3 clous de girofle et du thym. Faire bouillir à feu très doux 10 minutes, écraser le citron avec une fourchette, filtrer et boire chaud. À faire 3 fois dans la journée. Très efficace, se prend sur 2-3 jours.
- Si la toux est importante, la tisane des 7 fleurs calme aussi bien les toux sèches que les toux grasses.
  - fleurs de mauve, *Malva sylvestris* ;
  - fleurs de guimauve, *Althoea officinalis* ;
  - fleurs de pied-de-chat, *Antennaria doixum* ;
  - fleurs de bouillon-blanc, *Verbascum thapsus* ;
  - fleurs de tussilage, *Tussilago farfara* ;
  - fleurs de coquelicot, *Papaver rhoeas* ;
  - fleurs de véronique, *Veronica officinalis* aa 100 g ;
  - prendre une cuillère à café bombée pour une tasse, laisser infuser 10 à 15 minutes puis filtrer. Boire 1 à 5 tasses par jour en fonction de la toux. Vous pouvez aussi préparer 1 litre (avec une poignée de fleurs), à boire dans la journée.
- Pourquoi il ne faut pas faire baisser la fièvre ?

Dès que la température dépasse 37,8 °C, la majorité des gens se précipitent sur les antipyrétiques, paracétamol ou ibuprofène. C'est une grave erreur car la fièvre est une réaction physiologique de l'organisme, elle permet de lutter contre le développement des virus et des bactéries. Il faut donc respecter la fièvre si elle est bien supportée. Chez les

nourrissons jusqu’à 2 ans le risque de convulsions impose de ne pas laisser la température monter au-delà de 38,5 °C. Des tisanes à base de sureau ou de feuilles de cassis sont fébrifuges (régulent la fièvre), ou le macérat de cassis. Des rondelles de gingembre (2 ou 3 dans une tasse d’eau chaude, plusieurs fois par jour) aident aussi l’organisme. Ne pas trop se couvrir (enlever la couette), appliquer des compresses humides sur la nuque et au pli de l’aine, boire beaucoup pour éviter la déshydratation permettront une meilleure régulation de la température.

Traitements complémentaires

- pas de surcharge alimentaire. Mettre l’intestin au repos en arrêtant les produits laitiers, les sucres, les aliments gras. Prendre des bouillons de légumes, des jus de fruits frais ;
- les oligo-éléments avec le cuivre-or-argent, deux ampoules par jour ;
- la propolis, anti-inflammatoire et anti-infectieuse, à prendre en gélules ou en pulvérisation dans la gorge ;
- si vous ne trouvez pas de pharmacie spécialisée dans les huiles essentielles, on trouve dans toutes les pharmacies des préparations toutes faites qui sont souvent suffisantes.

RHINOPHARYNGITES À RÉPÉTITION

Problème récurent chez les jeunes enfants, les rhinopharyngites à répétition et les complications fréquentes qu’elles entraînent – otites, bronchites – posent un vrai problème de prise en charge. La prescription quasi systématique d’antibiotiques et de corticoïdes à chaque épisode infectieux, en détruisant encore et encore le microbiote intestinal, entretient ce cercle infernal. Car on sait maintenant que 70 % du système immunitaire est régulé par le système immunitaire intestinal, et que la mise en place dès la naissance d’un microbiote perturbé

(césarienne, allaitement artificiel, puis prise d'antibiotiques) est une étape clé qui peut profondément influencer l'état de santé au cours de la vie. La composition du microbiote intestinal de l'enfant joue un rôle essentiel dans le développement de son immunité. Démunie face à ces infections récurrentes, la médecine classique n'a que la chirurgie à proposer, l'ablation des végétations (adénoïdectomie) et des amygdales (amygdalectomie), dont l'hypertrophie n'est que la conséquence d'un système immunitaire débordé. Un terrain allergique est souvent derrière toute infection chronique, d'où la prescription d'antihistaminiques peu efficaces car purement symptomatiques.

De nombreuses plantes, utilisées en traitement de fond, permettent de renforcer le système immunitaire.

• La gemmothérapie est pour moi incontournable chez les enfants, mais aussi bien sûr chez les adultes.

– le **cassis**, *Ribes nigrum*, relance l'activité surrénalienne et le cortisol, est anti-inflammatoire, antiallergique grâce à son action immunomodulante ;

– l'**églantier**, *Rosa canina*, trouve une indication majeure dans toutes les pathologies infectieuses ORL. Il permet de dynamiser le système immunitaire, augmente les gammaglobulines en 3 à 6 mois. Il traite les inflammations muqueuses, régule aussi la thyroïde qui a un rôle essentiel dans la mise en place de l'immunité chez l'enfant ;

– l'**aulne**, *Alnus glutinosa*, est le plus grand remède des inflammations aiguës et des maladies infectieuses aiguës. Il gère toutes les inflammations des muqueuses respiratoires, rhinopharyngites, trachéites, sinusites, bronchites.

→ Les macérats de bourgeons se prennent à raison d'une goutte par année d'âge chez l'enfant et de 10 à 15 gouttes chez l'adulte.

- Un protocole très efficace que j'applique depuis des années en pédiatrie :
  – chaque jour le matin : macérat de **cassis** ; 2 à 5 gouttes (selon l'âge) dans un peu d'eau.
  – le soir : macérat d'**églantier** ; 2 à 5 gouttes par jour dans un peu d'eau, à faire pendant 2 semaines par mois.
  – en alternance avec : macérat d'**aulne** ; 2 à 5 gouttes par jour dans un peu d'eau, 2 semaines par mois.

Ce traitement est à faire tout l'hiver, en commençant dès le mois de septembre, et en arrêtant pendant l'été.

- D'autres bourgeons peuvent être aussi utilisés comme :
  – l'**argousier**, *Hippophae rhamnoides*, très riche en vitamines A, C, E, en fer, et flavonoïdes. Il augmente la résistance de l'organisme, c'est un remarquable anti-infectieux chez les enfants enflammés chroniques au niveau des voies respiratoires ;
  – le **bouleau verruqueux**, *Betula verrucosa*, traite toutes les inflammations chroniques avec hypersécrétion, il régule les fonctions physiologiques des muqueuses ;
  – le **noyer**, *Juglans regia*, grand remède de la peau et de la muqueuse intestinale, agit également sur toutes les muqueuses respiratoires enflammées. Il possède une action de régulation pancréatique indispensable chez les enfants souvent gavés de produits laitiers ;
  – le **sapin pectiné**, *Abies pectinata*, trouve son indication chez les enfants fatigués, déminéralisés, amaigris (tuberculiniques chez les homéopathes), avec de grosses adénopathies, sujets à des infections ORL à répétition.
- Comme dans les rhinopharyngites aiguës, deux plantes indispensables antivirales, antibactériennes, stimulantes de l'immunité, peuvent être prescrites préventivement :
  – le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, et l'**échinacée**, *Echinacea purpurea*, en EPS, 1 ml par 10 kg de poids

par jour chez l'enfant et 1 cuillère à café par jour chez l'adulte. Il ne faut pas prendre d'échinacée en continu trop longtemps (il y a alors une inversion de l'effet sur l'immunité), donc 10 jours par mois suffisent, et en période d'épidémie, prendre 5 jours sur 7. Existent aussi en extrait sec pour les enfants plus grands et les adultes ;

– l'**astragale**, *Astragalus mongholicus*, a démontré une activité de stimulation du système immunitaire en cas de faiblesse immunitaire et d'immuno-sénescence. Elle est aussi antivirale sur de nombreux virus, anti-inflammatoire, antiallergique, et a un effet sur le vieillissement en général. Elle est indiquée dans la prévention des infections à répétition, notamment après 60 ans. Elle se prend en gélules ou comprimés de plante ou d'extrait sec (2 ou 3 par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en teinture mère (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour).

• La mycothérapie offre également plusieurs champignons médicinaux qui permettent de stimuler l'immunité et possèdent des effets antiviraux : le reishi, *Ganoderma lucidum* ; le shiitake, *Lentinula edodes* ; *Coriolus versicolor* ou queue-de-dinde sont les plus actifs. Ils se prennent en gélules de poudre ou d'extrait, 2 par jour par cures de 1 mois. Il existe des préparations de *Ganoderma* en sirop pour les enfants.

Traitements complémentaires

• l'oligothérapie, avec le cuivre-or-argent, est incontournable. Prendre une ampoule par jour pendant 1 mois, puis 3 fois par semaine tout l'hiver ;

• la prise régulière de probiotiques dont il existe des formes adaptées pour les enfants doit se faire sur des mois. Une prise par jour pendant 2 mois puis 3 fois par semaine ;

- la vitamine D est souvent la grande oubliée. Indispensable pour notre système immunitaire, à prendre tous les jours à posologie suffisante (2 000 à 4 000 unités par jour). Pas de dose, en gouttes journalières ;
- l'apport d'oméga-3 de poissons doit être systématique en complément alimentaire. Manger régulièrement des poissons gras (saumon, maquereau, anchois, sardine), des noix, des amandes. On trouve maintenant des oméga-3 végétaux pour les végétariens.

RHUMATISMES

› *Voir entrée « Arthrose », page 62.*

S

SAIGNEMENT DE NEZ

Le saignement de nez ou épistaxis est un écoulement de sang provenant des fosses nasales. Dans la plupart des cas, il s'agit d'un phénomène bénin, fréquent chez les enfants et les adolescents, lié à la fragilité des capillaires sanguins de la paroi nasale (la tache vasculaire) qui se rompent à la suite d'une exposition au soleil, d'un effort physique, un d'un grattage intempestif, d'une inflammation de la muqueuse lors d'une infection ORL. Plus ou moins abondante, la plupart du temps unilatérale, l'épistaxis cède le plus souvent avec des gestes simples : se pencher en avant pour éviter l'écoulement du sang vers la gorge, se moucher pour évacuer les caillots, mettre un coton ou un morceau de mouchoir dans la narine et comprimer l'aile du nez pendant 10 minutes. En cas d'échec, l'utilisation d'un tampon hémostatique peut être nécessaire, voire une cautérisation des vaisseaux par un ORL. Une épistaxis très abondante et récidivante, avec une pâleur, des sueurs, une tachycardie, nécessite un avis médical rapide, car révélatrice d'une hypertension artérielle ou d'un trouble de la coagulation.

- Dans les épistaxis bénignes, l'huile essentielle de **ciste ladanifère**, *Cistus ladaniferus*, est antihémorragique, cicatrisante. Mettre 2 gouttes sur un coton ou un mouchoir et introduire dans la narine et laisser en place plusieurs minutes. L'HE de **géranium rosat**, *Pelargonium asperum*, est également hémostatique et peut être utilisée seule ou en association avec le ciste (sans problème chez les enfants de plus de 3 ans).

Si vous n’avez pas d’huile essentielle sous la main, quelques gouttes de citron sur un coton ou un morceau de compresse peuvent être efficaces.

- Si les saignements récidivent, plusieurs plantes ont des propriétés hémostatiques, comme la **ronce**, *Rubus fructicosus*, par sa richesse en tanins, facile à trouver. Faire une décoction, mettre une poignée de feuilles dans un litre d’eau, faire bouillir à petit feu 10 minutes et filtrer. Imbiber une compresse et appliquer dans la narine deux fois par jour pendant plusieurs jours. D’autres plantes sont hémostatiques et cicatrisantes, comme l’alchémille, l’achillée millefeuille, la bourse-à-pasteur, mais elles sont plus difficiles à trouver.
- En cas de fragilité vasculaire, on peut renforcer la paroi capillaire avec la **prêle**, *Equisetum arvense*, en poudre de plante à mettre dans une compote, un yaourt (1 ou 2 cuillères à café), ou en EPS (1 cuillère à café par jour ou 1 ml par 10 kg de poids chez les enfants), pendant plusieurs semaines.

Traitements complémentaires

- l’homéopathie est remarquablement efficace dans les épistaxis. Prendre *china 7CH*, 3 granules toutes les 5 minutes et espacer dès amélioration. Si le saignement récidive, surtout chez les enfants, prendre *phosphorus 15CH*, 3 granules pendant 1 mois ;
- la prise de vitamine C renforce la paroi vasculaire.

SCHEUERMANN (Maladie de)

La maladie de Scheuermann est une maladie de la croissance des corps vertébraux qui provoque une déformation de la colonne vertébrale. Elle touche les adolescents, de 10 à 15 ans, plus souvent les garçons, et surtout au niveau thoracique, entraînant une accentuation de la cyphose dorsale (un dos rond). L’adolescent se plaint

de douleurs entre les omoplates, d'une fatigue physique, mais la maladie peut être asymptomatique. Le diagnostic se fait sur les radiographies. La maladie cesse d'évoluer à la fin de la croissance, mais peut entraîner des douleurs à l'âge adulte, dues aux déformations vertébrales. Il y a une prédisposition génétique, mais des traumatismes répétés liés à la pratique intensive de certains sports en période de croissance peuvent favoriser cette affection. Le traitement consiste en des massages, de la kinésithérapie, voire le port d'un corset. L'arrêt des sports traumatisants est indispensable, mais ils peuvent être remplacés, notamment par la natation, la gymnastique et la marche.

- En gemmothérapie, deux bourgeons sont utilisés :
  – le **sapin pectiné**, *Abies pectinea*, est incontournable dans tous les problèmes de croissance osseuse avec déminéralisation, ainsi que les inflammations osseuses ;
  – le **bouleau verruqueux**, *Betula verrucosa*, est un complémentaire du sapin, il reminéralise, stimule des ostéoblastes (cellules de reconstruction osseuse), traite les inflammations articulaires et osseuses.

→ Ils se prennent en macérat mère, 8 à 10 gouttes par jour, un bourgeon le matin, l'autre le soir, ou en macérat glycériné 1DH, (40 à 50 gouttes), sur 2 à 3 mois.

- La **prêle**, *Equisetum arvense*, peut être associée pour ses propriétés reminéralisantes, anti-inflammatoires, grâce à son apport en silicium. Elle se prend en poudre de plante à mettre dans une compote, un yaourt (1 ou 2 cuillères à café), en gélules (2 ou 3 par jour), ou EPS (1 cuillère à café par jour ou 1 ml par 10 kg de poids chez les enfants), pendant plusieurs semaines.

En cas de douleurs, on peut réaliser des massages au niveau de la cyphose avec des huiles essentielles anti-inflammatoires comme l'**hélichryse italienne**,

Helichrysum italicum, l'**eucalyptus citronné**, *Eucalyptus citriodora*, dans une huile végétale de millepertuis.

Traitements complémentaires

- des oligo-éléments peuvent être très utiles, comme le cuivre-or-argent, le manganèse-cobalt, le phosphore, une ampoule par jour.

SINUSITE

La sinusite est une inflammation des cavités sinusales. La sinusite aiguë est habituellement une complication d'une rhinopharyngite, au début virale puis pouvant se surinfecter par la suite. Elle dure en général entre 7 et 10 jours. La sinusite peut devenir chronique si elle a été insuffisamment traitée, si elle est liée à une infection dentaire, mais le plus souvent elle évolue sur un terrain allergique avec une polypose naso-sinusienne.

Les signes cliniques se manifestent par une douleur vive au niveau des sinus, sous les orbites, qui augmente à la pression ou en se penchant en avant. Elle est liée à l'accumulation de mucus à l'intérieur des cavités sinusiennes. On retrouve également de la fièvre, une obstruction nasale, des écoulements clairs ou purulents, une diminution ou une perte d'odorat. Le traitement classique associe malheureusement la plupart du temps antibiotiques et corticoïdes, alors qu'elle est d'origine virale le plus souvent.

Traitement d'une sinusite aiguë

L'aromathérapie est incontournable par les propriétés antivirales, antibactériennes, anti-inflammatoires des huiles essentielles.

- l'huile essentielle d'**origan**, *Origanum compactum*, est une anti-infectieuse très puissante à large spectre d'action, et immunostimulante, et elle peut être employée seule ou

associée aux autres huiles essentielles. Du fait de son goût très puissant, elle est difficile à prendre telle quelle. On la trouve en capsules dosées à 50 mg, facile à prendre à raison de 2 capsules 2 ou 3 fois par jour au cours des repas. Elle est contre-indiquée chez les jeunes enfants et la femme enceinte ;

- à associer à la préparation suivante :
  - HE *Eucalyptus globulus*, eucalyptus commun ;
  - HE *Melaleuca quinquenervia*, niaouli ;
  - HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale ;
  - HE *Myrtus communis*, myrte commun vert à cinéole ; aa qsp 10 % ;
  - solubilisant 90 % qsp 30 ml ;
  - prendre 20 gouttes 3 ou 4 fois par jour dans de l'eau au cours d'un repas.

L'huile essentielle de lavande, outre son action anti-infectieuse et antalgique, est sympathicolytique, ce qui aide à libérer les orifices sinusiens spasmés et permet ainsi l'évacuation des sécrétions bloquées et de vider les sinus.

- On peut appliquer localement en regard des sinus 2 gouttes d'HE de **niaouli**, *Melaleuca quinquenervia*, diluées dans quelques gouttes d'huile végétale, 3 fois par jour.
- Trois plantes antibactériennes, antivirales à associer :
  - l'**échinacée**, *Echinacea purpurea*, immunostimulante, la **réglisse**, *Glycyrrhiza glabra*, pour ses propriétés anti-inflammatoires sur toutes les muqueuses, le **sureau**, *Sambucus nigra,* pour son action fluidifiante. À prendre en teinture mère (30 à 40 gouttes de chaque 3 fois par jour) ou en EPS selon la formule → EPS échinacée/réglisse/sureau aa qsp 150 ml, 1 cuillère à café 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- Deux bourgeons :

– l’**aulne**, *Alnus glutinosa*, est le plus grand remède des inflammations aiguës et des maladies infectieuses aiguës des muqueuses respiratoires, rhinopharyngites, trachéites, sinusites, bronchites ;

– le **cassis**, *Ribes nigrum*, par son soutien de l’activité surrénalienne et du cortisol, est un magnifique anti-inflammatoire et antiallergique grâce à son action immunomodulante.

→ Ils se prennent à raison d’une goutte par année d’âge chez l’enfant et de 10 à 15 gouttes chez l’adulte, 2 ou 3 fois par jour pendant 5 jours.

Traitement d’une sinusite chronique

Dans un grand nombre de cas, la sinusite chronique est l’expression d’une allergie respiratoire, responsable d’une inflammation pouvant toucher toutes les muqueuses. De nombreux éléments permettent d’orienter le diagnostic : antécédents familiaux, rhinite chronique, éternuements fréquents, conjonctivite chronique associée, eczéma, urticaire. Il est alors nécessaire de mettre en place un traitement de fond antiallergique pour modifier le terrain (*voir entrée « Allergie respiratoire », page 43*), par des plantes antiallergiques, anti-inflammatoires, et de soutien de l’axe cortico-surrénalien.

• On peut aussi utiliser deux plantes plus spécifiques des sinus :

– le **radis noir**, *Raphanus sativus niger*, bien connu pour son action détoxifiante hépatique, grâce à sa forte teneur en soufre permet de fluidifier les mucosités, et possède des propriétés expectorantes et antitussives. Il se prend en ampoules de jus (1 ou 2 ampoules par jour) ou en EPS (1 cuillère à café par jour) 5 jours par semaine. Contre-indiqué en cas de lithiase vésiculaire connue ;

– la **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, plante de régulation du foie et de la vésicule biliaire, possède également des propriétés antihistaminiques et anti-infectieuses et peut être associée au radis noir. En EPS, 1 cuillère à café du mélange 5 jours par semaine pendant 2-3 mois.

- Une décoction drainante :

– racines de bardane, *Arctium lappa* ;

– racines de chiendent, *Triticum repens* ;

– racines de guimauve, *Althaea officinalis* ;

– baies de sureau, *Sambucus nigra* aa 100 g ;

– mettre 3 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 10 minutes, puis infuser 20 minutes. Filtrer et boire 3 tasses par jour 10 jours par mois.

Traitements complémentaires

- l'**huile de Haarlem** a été inventée par les alchimistes il y a 400 ans. Elle est composée de 16 % de soufre, 80 % d'essence de térébenthine et 4 % d'huile de lin. Elle apporte un soufre organique hautement disponible, antiseptique, anti-infectieux, remarquable fluidifiant des mucosités encombrant les sinus. L'essence de térébenthine est également un antiseptique des voies respiratoires. On la trouve sous forme de capsules. Prendre 1 capsule matin et soir pendant 1 mois, puis 1 capsule par jour pendant 2 mois, avant un repas ;
- ne pas oublier les oligo-éléments : cuivre-or-argent, cuivre, manganèse, soufre ;
- des instillations nasales peuvent être faites dans chaque narine, matin et soir, avec : 1 ampoule de 10 ml d'eau de mer, 1 ampoule de granions de cuivre et 1 ampoule de granions d'argent ;
- comme dans toutes les infections chroniques, et surtout s'il y a eu des prises répétées d'antibiotiques, rééquilibrer

le microbiote intestinal par les probiotiques et les prébiotiques ;

- la serrapeptase, enzyme protéolytique isolée au départ dans la salive du ver à soie, est un remarquable anti-inflammatoire et antiœdémateux, sans aucune contre-indication. Elle est active au niveau des muqueuses respiratoires et permet de dissoudre les tissus fibreux, les kystes, et en particulier les polypes naso-sinusiens. Prendre 200 000 unités 2 fois par jour pendant 2 à 3 mois ;
- les cures thermales peuvent être d'un grand secours : Cauterets, Challes, La Bourboule, Préchacq-les-Bains.

SOMMEIL (Troubles du sommeil chez l'adulte)

Les troubles du sommeil toucheraient 30 % de la population française, mais ces chiffres semblent en constante augmentation. Les causes sont multiples, stress, surmenage, état dépressif, troubles digestifs, mauvaises habitudes de vie, changements hormonaux (ménopause), abus d'écrans, horaires de travail décalés. Les conséquences peuvent être importantes car le sommeil représente normalement le tiers de notre temps, et la perturbation du rythme biologique veille-sommeil (circadien) dérégule l'homéostasie, l'autorégulation de l'organisme. De nombreuses hormones sont sécrétées pendant la nuit, comme la mélatonine, l'hormone de croissance, le sommeil ayant aussi une fonction anabolique, de réparation, par l'augmentation de la synthèse des protéines et la multiplication cellulaire. Le sommeil a aussi un rôle dans les phénomènes d'apprentissage, de concentration, de mémorisation.

L'induction du sommeil est sous la dépendance de ce rythme circadien (réglé sur une période de 24 heures) qui orchestre la sécrétion cyclique d'hormones comme la

mélatonine, mais aussi sous l'effet de l'accumulation de substances dites hypnogènes qui s'accumulent dans la journée, comme les neuromédiateurs (GABA, sérotonine), prostaglandine D_2, l'adénosine. Le système neurovégétatif autonome (*voir ce terme page 19*) joue un grand rôle, par la majoration progressive dans la soirée du parasympathique, ainsi que l'augmentation des hypnogènes. De son côté le système sympathique, qui prépare à l'action et au stress, doit réduire son activité. Si ce n'est pas le cas, le sujet reste dans l'action et ne peut pas s'endormir.

De même, physiologiquement, le réveil se produit lors de la baisse de la mélatonine et la remise en route du système sympathique. Beaucoup d'insomnies sont dues à un mauvais réglage de ces mécanismes neuroendocriniens.

Les besoins en sommeil varient selon l'âge, les individus, car l'insomnie est un symptôme tout relatif : son expression ne dépend pas du nombre d'heures de sommeil effectif, mais du besoin très variable de chaque individu. Il y a de grands dormeurs (10 à 12 heures) et de petits dormeurs (4 à 5 heures). L'impression d'avoir bien dormi et d'être en pleine forme est en fait le critère d'un sommeil suffisant et reposant, idéalement. Il n'y a pas de couche-tôt ou de couche-tard, mais des sujets mal équilibrés qui ont décalé le rythme normal de leur sommeil. En redonnant à chacun son équilibre organique optimal, on doit être à même de lui rendre la possibilité de s'endormir à des heures physiologiques.

La prise en charge des troubles du sommeil relève donc d'une médication spécifique et adaptée, et non pas de la prescription d'un tranquillisant ou somnifère passe-partout qui ne fera qu'induire des dépendances et entretenir les troubles du sommeil, en coupant en permanence les voies réflexes d'information qui permettent normalement à l'organisme de recouvrer son propre équilibre.

Nous ne traiterons pas ici les troubles du sommeil comme l'apnée du sommeil ou les troubles secondaires à une pathologie (inflammatoire ou infectieuse) mais essentiellement l'insomnie chronique. Son traitement visera donc à réguler le système neurovégétatif et les neuromédiateurs comme la sérotonine.

- Dans les troubles de l'endormissement, il faut baisser le niveau du système sympathique, le mettre en position Off. Différentes huiles essentielles font cela :

L'HE de **lavande vraie** ou **officinale**, *Lavandula angustifolia*, l'HE de **petit grain bigarade**, *Citrus aurantium* (fe), l'HE de **marjolaine des jardins**, *Origanum majorana*, sont sédatives, calmantes, anxiolytiques. La marjolaine renforce en plus le parasympathique.

→ Mettre 1 goutte de chaque dans 4 gouttes d'huile végétale (amande douce, calophylle, macadamia) et utiliser au coucher en massage du plexus solaire et la plante des pieds.

Peuvent être aussi utilisées, l'HE d'**ylang-ylang**, *Cananga odorata*, ainsi que l'HE de **ravintsara**, *Cinnamomum camphora ct cineole*.

- En cas de réveil vers 2 ou 3 heures du matin :
  - utiliser l'HE de **camomille romaine**, *Chamaemelum nobile* ; 2 gouttes à appliquer sur le plexus solaire au coucher et au moment du réveil.
- On peut faire une préparation dans un macérat glycériné 1DH de bourgeons de **tilleul**, *Tilia tomentosa*, sympathicolytique, sédatif, hypnotique doux.
  - HE *Lavandula angustifolia*, lavande officinale 3 ml ;
  - HE *Citrus aurantium* (fe), petit grain bigarade 3 ml ;
  - *Tilia tomentosa*, tilleul MG 1DH 125 ml ;
  - 50 à 70 gouttes dans un peu d'eau au coucher.

- La **valériane**, *Valeriana officinalis*, est la grande plante des troubles du sommeil. Sédative, anxiolytique, tranquillisante, myorelaxante, elle diminue le sympathique, renforce le parasympathique, augmente le GABA, ce neuromédiateur inhibiteur, calmant (c'est la cible des anxiolytiques classiques). La valériane est la plante de la rumination anxieuse, de l'hyperactivité mentale, elle aide au lâcher-prise. L'action hypnotique et sédative est progressive et l'effet peut apparaître parfois au bout de 10 à 14 jours. La valériane régule les cycles du sommeil. Elle bénéficie d'une très bonne tolérance, sans effets secondaires de type somnolence ou problèmes de concentration le matin au réveil. Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante et l'enfant de moins de 12 ans. Elle se prend en décoctions de racines (mais son goût est désagréable), en gélules d'extraits (1 ou 2 gélules), en teinture mère (30 à 70 gouttes), en EPS (1 ou 2 cuillères à café).
- L'**eschscholtzia**, *Eschscholtzia californica*, est sédatif, hypnotique, anxiolytique. Il est indiqué dans les difficultés d'endormissement, les éveils nocturnes multiples, l'insomnie du petit matin (3-4 heures du matin). Il se prend en gélules ou comprimés de plantes ou d'extraits secs (2 à 4 gélules), en teinture mère (50 à 100 gouttes), en infusion (5 grammes par tasse de fleurs séchées, infuser 10 à 15 minutes), en EPS (1 ou 2 cuillères à café). C'est une bonne association avec la valériane en cas d'hyperactivité en soirée, avec coucher tardif.
- La **ballote noire**, *Ballota foetida* ou *negra*, est un sympatholytique puissant, vagomimétique, intéressante dans les troubles du sommeil des anxieux, des angoissés, des colériques. En raison de son goût désagréable, à prendre surtout en gélules ou comprimés de plantes, 2 ou 3 gélules au coucher.

D’autres plantes ont également leur intérêt dans les troubles du sommeil : la mélisse (surtout s’il y a des troubles digestifs associés), l’aubépine (avec des troubles du rythme cardiaque, extrasystoles, tachycardie), la passiflore, l’oranger, *Citrus auriantum* (en infusion, mettre une pincée de feuilles d’oranger dans une tasse d’eau bouillante, puis laisser infuser 10 minutes en ajoutant une pincée de fleurs d’oranger).

La régulation des neuromédiateurs se fait essentiellement sur la sérotonine qui intervient dans la régulation de l’humeur, l’émotivité, le sommeil. Elle est le précurseur de la mélatonine, hormone sécrétée par l’épiphyse et qui joue un rôle crucial dans la régulation veille-sommeil. Le taux augmente dès la tombée de la nuit, atteint un pic vers 2 heures du matin et diminue progressivement jusqu’au réveil. Une dérégulation de sa sécrétion peut être à l’origine de troubles du sommeil. L’utilisation de plantes qui augmentent la sérotonine est utile dans ce cas.

- Le **griffonia**, *Griffonia simplifolia*, contient du 5-HTP, précurseur immédiat de la sérotonine dans le tissu nerveux. Les graines possèdent des propriétés antidépressive, anxiolytique, sédative et améliorent la durée et la profondeur du sommeil. Le griffonia est indiqué dans les troubles de l’endormissement, les réveils nocturnes précoces. Il se prend en gélules ou comprimés de plantes ou d’extraits secs (2 ou 3 au coucher), en extrait hydroalcoolique, teinture mère (50 à 100 gouttes), en EPS (1 ou 2 cuillères à café). L’association avec la valériane dans la rumination anxieuse, l’angoisse avec hyperactivité mentale, le sevrage médicamenteux (anxiolytique ou hypnotique) est une excellente indication.

Dans les insomnies liées à un état dépressif, le griffonia peut être associé à d’autres plantes sérotoninergiques comme le millepertuis, le safran.

- Le **houblon**, *Humulus lupulus*, est la plante des troubles du sommeil de la femme ménopausée, qui a des bouffées de chaleur. Le houblon est en effet riche en œstrogènes, et il est indiqué dans les troubles de la ménopause (sécheresse vaginale, troubles de l'humeur). Mais le houblon a de plus une activité sédative et hypnotique, et facilite le sommeil. Il se prend en gélules ou comprimés de poudre de plantes ou d'extraits secs (1 ou 2 gélules), en extrait hydroalcoolique ou teinture mère (50 à 100 gouttes), en infusion de cônes de houblon, en EPS. L'association avec la valériane est très efficace.
- Les réveils nocturnes, surtout vers 3 heures du matin, peuvent être liés à des troubles digestifs. En médecine chinoise, ils sont le signe d'une surcharge du foie. La **fumeterre**, *Fumaria officinalis*, régule le flux biliaire, la vésicule et le sphincter d'Oddi. Elle est sédative en augmentant le GABA ainsi que la sérotonine, diminue le sympathique et régule le parasympathique. Dans cette indication, elle est très efficace pour améliorer le sommeil. À prendre en fin d'après-midi et au coucher, sous forme de gélule ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 ou 3 par jour), en infusion (1 cuillère à café de parties aériennes dans une tasse, laisser infuser 10 minutes), en teinture mère (30 à 40 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café).
- En gemmothérapie, le macérat de bourgeons de **figuier**, *Ficus carica*, régulateur du fonctionnement digestif, surtout dans les troubles psychosomatiques, est également anxiolytique et traite l'insomnie d'endormissement. À prendre en macérat mère (10 à 15 gouttes) ou en macérat glycériné 1DH (50 à 80 gouttes). Le macérat de bourgeons d'**orme**, *Ulmus campestris*, est le remède du lâcher-prise, il améliore le sommeil paradoxal. Prendre en macérat mère, 10 à 15 gouttes au coucher.

Traitements complémentaires

- les oligo-éléments ont leur indication : le lithium dans toute forme d'insomnie, le manganèse dans l'insomnie d'endormissement par euphorie du soir, le manganèse-cobalt dans l'insomnie d'endormissement par anxiété et réveil nocturne ; c'est un alphalytique ;
- la mélatonine est disponible en complément alimentaire. Elle se prend au coucher, de 1 à 3 mg par prise. Pas de contre-indication ;
- le sommeil se prépare la journée. Une hygiène de vie équilibrée est indispensable, arrêt du café, des excitants, du tabac, pratique régulière d'une activité physique, éviter la sieste ;
- en cas de stress important, apport intéressant de la relaxation, la méditation, le yoga.

SOMMEIL (Troubles du sommeil chez l'enfant)

Physiologiquement, les enfants, nourrissons surtout, sont des gros dormeurs (de 12 heures à 16 heures par jour), car la construction de l'organisme se fait surtout pendant le sommeil. Un nombre d'heures de sommeil suffisant aide au développement de l'enfant et à ses apprentissages. Malheureusement, souvent, la nuit devient pour les parents une épreuve redoutable, et un enfant qui dort mal manque de concentration, est irritable, maussade, pleure pour un rien, devient bruyant, hyperactif, est souvent malade.

La physiologie du sommeil de l'enfant est la même que celle de l'adulte (*voir entrée « Troubles du sommeil chez l'adulte », page 343*). Un mauvais sommeil chez l'enfant est donc également le signe d'un déséquilibre du système neurovégétatif, avec très souvent des troubles digestifs, surtout chez le nourrisson.

• Dans la majorité des cas, il faut baisser l'activité du système sympathique. L'huile essentielle de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia*, est tranquillisante, calmante, apaisante. Sans toxicité aucune, cette huile essentielle est facile à employer chez les jeunes enfants, même les nourrissons, en massage. Elle peut être utilisée seule ou associée à l'huile essentielle de **citron**, *Citrus limonum*, qui est un grand régulateur hépatique en cas de troubles digestifs. Son action est aussi efficace physiquement que psychiquement, elle draine, stimule, revigore et met de bonne humeur les enfants. Très facile à prendre, 1 ou 2 gouttes dans une boisson chaude le soir après le repas ou sur un petit morceau de sucre sont très efficaces.

→ Mettre 3 gouttes de chaque huile dans une huile végétale (macadamia ou amande douce) et appliquer en massage le soir avant le coucher sur la plante des pieds et le long de la colonne vertébrale. Cela permet également d'établir un rituel du sommeil, toujours apaisant chez les jeunes enfants. Il est possible de mettre aussi une goutte de lavande sur l'oreiller.

Chez un nourrisson agité, on peut utiliser sans problème l'hydrolat de **camomille**, 1 cuillère à café dans le biberon du soir ou mettre sur le mamelon avant la tétée.

L'infusion de feuilles et fleurs d'**oranger**, *Citrus vulgaris*, est très facile à faire prendre aux enfants : faire bouillir une pincée de feuilles, puis laisser infuser 10 minutes en ajoutant une pincée de fleurs ; 1 tasse au coucher.

• Pour un nourrisson qui hurle avec des ballonnements, des douleurs abdominales, faire préparer la solution suivante :

– HE *Chamaemelum nobile*, camomille romaine 1 ml ;
– HE *Artemisia dracunculus*, estragon 1 ml ;
– HE *Ocimum basilicum*, basilic 1 ml ;
– huile végétale de macadamia qsp 20 ml ;

– appliquer 3 ou 4 gouttes 3 ou 4 fois par jour en massage sur le ventre.

- Deux macérats en gemmothérapie sont utiles :
  – le macérat de **bourgeons de tilleul**, *Tilia tomentosa*, est un harmonisateur du système nerveux, c'est un sédatif et hypnotique doux, il régule le sympathique, aide à l'endormissement et empêche le réveil nocturne ;
  – le macérat de **chèvrefeuille**, *Lonicera nigra*, est également un régulateur du sommeil, un sédatif doux.

Les deux se prennent à raison d'une goutte par année d'âge, dans un peu d'eau au coucher.

- En cas de cauchemars, l'**eschscholtzia**, *Eschscholtzia californica*, est très intéressant. Il est sédatif, hypnotique, anxiolytique. La forme EPS qui est sans alcool est la plus indiquée chez les enfants ; donner 1 ml par 10 kg de poids dans un peu d'eau au coucher.

Traitements complémentaires

- chez les nourrissons et les jeunes enfants, des troubles digestifs peuvent être responsables de troubles du sommeil. Un mauvais équilibre du microbiote intestinal est souvent en cause, avec fréquemment aussi des intolérances au lait de vache. La prescription de probiotiques doit être systématique, et parfois le passage à des laits végétaux ;
- l'homéopathie est aussi remarquablement efficace : *stramonium 7CH*, 3 granules au coucher en cas de terreurs nocturnes, *tarentula hispanica 7CH* en cas de cauchemars, sommeil agité chez un enfant hyperactif ;
- le lithium en oligo-éléments est un bon régulateur du sommeil.

SPASMOPHILIE

› *Voir entrée « Angoisse (Crise d') », page 53.*

SPONDYLARTRITE ANKYLOSANTE

› *Voir entrée « Maladies inflammatoires rhumatismales », page 258.*

STÉATOSE HÉPATIQUE

› *Voir entrée « Cirrhose », page 107.*

STRESS

Le stress se définit en biologie comme l'ensemble des réactions de l'organisme soumis à toute sollicitation, pression ou contrainte de l'environnement. L'organisme réagit par la mise en place de réponses adaptatives que le physiologiste Hans Selye a décrites comme le syndrome général d'adaptation, mettant en jeu le système neuroendocrinien. Le stress peut être physique (chaleur, froid), physiologique ou psychique (surmenage, frustration, anxiété, peurs, etc.). Un événement stressant aboutit à la production de cortisol, et si le stress se prolonge, le cerveau saturé de cortisol ne peut plus assurer la régulation (*voir entrée « Burn-out », page 82*). Le mot stress est ici surtout considéré dans son volet psychologique, car physiologiquement le stress est normal et utile. Le stress aigu peut se manifester après un événement traumatisant (décès d'un proche, accident) et peut être temporaire, par contre le stress chronique est un état permanent lié à des situations difficiles professionnelles ou familiales.

Les effets du stress se manifestent par :

- des symptômes physiques : tensions musculaires, tremblements, diarrhée, nausées, palpitations, tachycardie, gêne respiratoire, maux de tête, vertiges, transpiration...
- des symptômes psychiques : anxiété, irritation, rumination, manque de concentration et de mémoire,

apathie, difficulté dans les relations, tendance aux addictions (sucre, café, alcool, tabac, drogues).

C’est lorsqu’il passe à la chronicité que le stress devient vraiment pathologique et peut être un facteur déclenchant de problèmes plus graves (maladies cardiovasculaires, maladies inflammatoires de l’intestin, maladies dermatologiques, troubles de l’immunité, etc.).

• Les plantes du stress ont été aussi exposées dans le traitement des crises d’angoisse. Ce sont en gemmothérapie l’**aubépine**, le **tilleul,** le **saule blanc**, le **figuier**, l’**érable champêtre** (*voir entrée « Angoisse (Crise d') », page 53*).

L’**eschscholtzia**, *Eschscholtzia californica*, est un remarquable anxiolytique, mais aussi d’autres plantes :

– la **mélisse**, *Melissa officinalis*, est la plante du stress à manifestations digestives car antispasmodique, sédative, mais aussi dans les manifestations cardiovasculaires comme les palpitations ;

– la **passiflore**, *Passiflora incarnata*, calmante au niveau cardiaque, digestive, respiratoire, musculaire (décontracturante) ;

– la **valériane**, *Valeriana officinalis*, par ses propriétés hypnotiques et sédatives, est très utile pour traiter les manifestations anxieuses physiques et les troubles du sommeil.

Toutes ces plantes se prennent seules ou en association, en comprimés ou gélules de plante ou d’extrait (2 à 4 par jour), en teinture mère (40 à 50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 fois par jour), en tisane (sauf pour la valériane qui a très mauvais goût) 1 tasse 2 ou 3 fois par jour.

• Le stress chronique est le terrain de prédilection pour les plantes dites adaptogènes :

– la **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, est anxiolytique, elle améliore les performances intellectuelles et la mémoire ainsi que les performances physiques et la fatigue. À prendre sous forme d'extrait, en gélules ou comprimés (2 le matin), en EPS (1 cuillère à café le matin), en teinture mère (50 gouttes le matin). Elle se prend le matin et/ou à midi, à éviter le soir car elle peut provoquer des insomnies. À éviter chez les femmes enceintes et les enfants ;

– l'**ashwagandha**, *Withania somnifera*, plante de la médecine traditionnelle ayurvédique depuis des millénaires, est à la fois anxiolytique et stimulante. Elle régule les fonctions endocriniennes, en particulier les surrénales et le cortisol, la thyroïde, normalise le sommeil, augmente la mémoire et les capacités cognitives, favorise l'endurance, la force et la récupération musculaire. Elle stimule le système immunitaire, améliore la libido. Elle n'a pas de contre-indications, pas d'effet secondaire. Existe en gélules de poudre ou d'extrait sec à 200 ou 300 mg. Prendre 2 gélules matin et soir pendant 1 mois puis 1 gélule matin et soir pendant plusieurs mois.

• En aromathérapie, on peut utiliser les huiles essentielles de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia* ; **camomille romaine**, *Chamaemelum nobile* ; **petit grain bigarade** (rameaux), *Citrus aurantium* ; **marjolaine à coquille**, *Origanum majorana* ; **bergamote**, *Citrus aurantium bergamia*.

Mettre 8 gouttes de chaque huile essentielle dans 15 ml d'huile végétale de noyau d'abricot et mettre 3 ou 4 gouttes à l'intérieur des poignets ou au niveau du plexus solaire, plusieurs fois par jour.

Traitements complémentaires

- prendre des oligo-éléments comme le lithium, le magnésium et le manganèse ; prendre du magnésium, 300 à 400 mg par jour, et ne pas hésiter à augmenter les doses ;
- les oméga-3 régulent le fonctionnement cérébral. Prendre des compléments alimentaires et augmenter la consommation de poissons gras, de noix, d'amandes ;
- arrêt du café, du tabac, des excitants ;
- pratiquer des activités physiques régulières, du yoga, de la méditation, des arts martiaux.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Au moins 40 % des femmes présentent un ensemble de manifestations très variées, rythmées par les règles : ce sont des maux de tête, voire de vraies crises migraineuses, des maux de ventre, des douleurs des seins, de la rétention d'eau, des troubles circulatoires, de l'acné. À cela s'ajoutent un déséquilibre neurovégétatif avec une irritabilité, une perte d'appétit ou des compulsions alimentaires, surtout pour le sucre, une fatigue générale, parfois un état dépressif. Ces troubles apparaissent quelques jours avant les règles, mais parfois dès l'ovulation, et disparaissent en général avec la survenue des saignements. L'intensité de ces manifestations est très variable, mais elles peuvent devenir très invalidantes, entraînant des perturbations sur la vie personnelle ou professionnelle.

L'équilibre endocrinien du cycle menstruel est sous la dépendance de deux hormones : les œstrogènes, dont le pic de sécrétion déclenche l'ovulation (au 14^{e} jour) et la progestérone, sécrétée en deuxième partie du cycle. Ces deux hormones sont en général produites de manière équilibrée mais c'est une anomalie du rapport œstrogènes/progestérone, dans le sens d'une

hyperœstrogénie le plus souvent, qui est responsable du syndrome prémenstruel. On peut voir de multiples tableaux cliniques mais c'est le cas de figure le plus fréquent. Si la sécrétion d'œstrogènes est normale mais celle de progestérone basse, il s'agit d'une hyperœstrogénie relative. Si la sécrétion d'œstrogènes est augmentée et celle de progestérone normale, il s'agit d'une hyperœstrogénie vraie. On retrouve l'hyperœstrogénie derrière de nombreuses problématiques de la femme (comme les kystes ovariens, les fibromes, l'endométriose et la plupart des cancers du sein). Beaucoup plus rarement, on trouve derrière les troubles une hyperprogestéronémie, qui se traduit par une symptomatologie essentiellement mammaire. La prise en charge est alors plus complexe, nécessitant l'avis d'un médecin spécialisé en phytothérapie.

- La plupart du temps, il faudra donc prescrire des plantes antiœstrogènes que l'on associe avec des plantes progestérone-like, afin de rétablir l'équilibre.

Le **gattilier**, *Vitex agnus-castus*, est la plante majeure antiœstrogène. Elle augmente aussi le taux de progestérone, et a une action tranquillisante en régulant les neuromédiateurs.

L'**actée à grappes**, *Actea racemosa*, module les récepteurs des œstrogènes, les stimule ou les bloque selon les situations, est anxiolytique et sédative car elle régule la sérotonine, ce neuromédiateur souvent perturbé dans ce syndrome.

L'**alchémille**, *Alchemilla vulgaris*, est une grande plante à action progestative, hémostatique (diminue les saignements).

L'**achillée millefeuille**, *Achillea millefolium*, est progestagène, hémostatique, anti-inflammatoire, antispasmodique, décongestionnante pelvienne.

La **salsepareille**, *Smilax aspera*, est progestérone-like.

Le **yam**, *Dioscorea villosa*, grâce à la diosgénine qu'il contient n'augmente pas la progestérone mais va moduler les récepteurs de la progestérone. Il est aussi antispasmodique et anti-inflammatoire.

Le macérat de **bourgeons de pommier** est aussi progestérone-like, de même que l'huile essentielle de **romarin à verbénone**.

L'huile essentielle de **myrrhe**, *Commiphora myrrha*, est antiœstrogène. Les huiles essentielles d'**estragon**, *Artemisia dracunculus*, et de **basilic exotique**, *Occinum basilicum*, sont de remarquables antispasmodiques et antalgiques.

→ Mettre 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle dans une huile végétale (macadamia, huile de noyau d'abricot, millepertuis) en massage du ventre 3 fois par jour au moment des règles.

La **bourrache**, *Borago officinalis*, est une plante de régulation de l'aldostérone, hormone de régulation de l'eau, hyperstimulée par l'hyperœstrogénie et qui est responsable des œdèmes de la 2e partie du cycle.

L'huile d'**onagre** est un remarquable anti-inflammatoire et antispasmodique, très efficace sur les douleurs pelviennes et abdominales. On la trouve en capsules de 500 mg ; 2 capsules 2 ou 3 fois par jour à prendre quelques jours avant les règles.

Toutes ces plantes se prescrivent en *deuxième partie du cycle*.

- La métabolisation des œstrogènes par le foie est aussi importante à considérer. En effet, une mauvaise élimination hépatique peut contribuer à augmenter le climat d'hyperœstrogénie. *Il faut agir par l'alimentation* : les brocolis, les choux, et toutes les crucifères stimulent les enzymes hépatiques de détoxification. À consommer 3 fois par semaine, bio de préférence.

La prise régulière des grandes plantes de détoxification hépatique que sont le radis noir, l'artichaut, le curcuma, peut être également conseillée.

- Ne pas oublier :
  – le **magnésium** est un élément souvent indispensable par son action antispasme et calmante. Il existe de nombreux compléments disponibles. Prendre 300 à 400 mg par jour ;
  – le **calcium** est souvent abaissé dans cette pathologie, ce qui favorise les contractions musculaires responsables de douleurs abdominales et pelviennes. Il faut privilégier les eaux minérales riches en calcium (Hépar, Badoit, Contrex), les céréales complètes et légumineuses, et éviter une trop forte consommation de produits laitiers (qui augmentent l'inflammation par leur richesse en acides gras saturés) ;
  – la **vitamine D** doit être dosée et normalisée car elle contrôle le niveau sanguin du calcium. Si le taux sanguin est inférieur à 30 ng/ml, prendre de 1 000 à 2 000 unités par jour.

En pratique

Prendre du 20e jour du cycle jusqu'à la fin des règles une association gattilier-alchémille. Si les troubles commencent dès l'ovulation, prendre les deux plantes à partir du 14e jour. Si les règles sont très douloureuses, ajouter de l'huile d'onagre. En cas de règles très abondantes et douloureuses, ajouter de l'achillée millefeuille.

Les plantes se prescrivent sous forme de gélules de poudre de plantes de 200 à 300 mg (3 ou 4 gélules par jour), de

gélules d’extrait sec à 300 mg (2 gélules par jour), sous forme d’extrait fluide de plante standardisée (EPS) à raison de 1 ou 2 cuillères à café par jour, de tisanes de plantes à raison de 2 ou 3 tasses par jour. Pour les macérats de bourgeons, prendre 10 à 15 gouttes par jour.

Traitements complémentaires

- avoir l’alimentation la plus saine possible, diminuer le café et les excitants, l’alcool, le tabac ;
- éviter les lipides qui augmentent l’inflammation comme les graisses animales (charcuteries, fromages), les aliments frits, les huiles riches en oméga-6 (maïs, arachide, tournesol) pour privilégier l’huile d’olive, l’huile de colza, l’huile de noix, les poissons gras riches en oméga-3 anti-inflammatoires (maquereau, sardine, anchois) ainsi que les amandes, les noix ;
- boire régulièrement des tisanes de mélisse ou de camomille ;
- pratiquer régulièrement un exercice physique ;
- le syndrome prémenstruel peut aussi remarquablement être pris en charge par l’ostéopathie qui permet de rétablir l’équilibre du petit bassin ;
- la relaxation, la sophrologie, la méditation, le qi gong permettent de réguler le système neurovégétatif et de soulager le stress ;
- ne pas oublier les cures thermales (Salies-de-Béarn, Luz-Saint-Sauveur, Evaux-les-bains, etc.) souvent très efficaces.

T

TABAC (Arrêt du)

Inutile de s’attarder sur les méfaits du tabac, tout le monde les connaît. Le tabac est le premier facteur de risque de mortalité prématurée dans le monde. Les maladies inhérentes à la consommation du tabac sont très nombreuses car tous les organes peuvent être touchés. Un fumeur sur deux mourra de son tabagisme. Mais si tant de gens continuent de fumer malgré les risques, c’est qu’ils en retirent des bénéfices. La nicotine, tenue pour responsable de l’addiction au tabac, est un alcaloïde qui stimule le système nerveux, augmente l’activité physique, la concentration, est anxiolytique et antidépresseur. Elle est laxative, coupe la faim (les fumeurs ont un plus petit poids que s’ils ne fumaient pas). Ces effets psychoactifs sont indiscutablement responsables de l’appétence pour la cigarette, mais les nombreuses substances ajoutées au tabac par les cigarettiers jouent aussi un rôle considérable : l’ammoniaque et le menthol qui permettent une absorption plus rapide de la nicotine, les arômes divers, le cacao, la réglisse et surtout les sucres comme le miel jouent aussi un rôle dans l’addiction à la cigarette. En brûlant, les sucres se transforment en aldéhydes, surtout l’acétaldéhyde, qui agissent en synergie pour augmenter la dépendance à la nicotine. Comme dans toutes les dépendances aux drogues, le sevrage tabagique est extrêmement difficile. Le taux de réussite des patchs nicotiniques est de 10 à 15 %, les médicaments (Champix®, Zyban®) sont dangereux, quant à la cigarette électronique, on ignore les effets sur le long terme de l’inhalation de la vapeur.

Se libérer du tabac est donc une tâche ardue, de longue haleine car même des années après l'arrêt, le souvenir des effets bénéfiques persiste. Fumer engendre une *dépendance physique*, responsable d'un syndrome de sevrage (irritabilité, anxiété, troubles du sommeil, augmentation de l'appétit, constipation, voire un état dépressif), une *dépendance psychique*, la cigarette permettant de gérer son stress, son anxiété, se concentrer, etc. Mais elle entraîne aussi une *dépendance comportementale*, liée à des circonstances, des personnes ou des lieux qui suscitent l'envie de fumer. La difficulté réside donc dans la gestion de ces dépendances, et se polariser sur la nicotine seule est donc une source d'échec.

La phytothérapie permet d'apporter des solutions efficaces à ces problématiques, grâce aux multiples propriétés des plantes qui permettent d'apaiser l'anxiété, d'améliorer le sommeil, de réguler les neuromédiateurs, voire de traiter un état dépressif, de modérer l'appétit.

L'échec du sevrage est souvent mis sur le compte d'un manque de motivation. Mais on oublie alors que nos émotions, nos actions sont gouvernées par les neuromédiateurs, et un sevrage réussi passe par la régulation de ces molécules. Les neuromédiateurs sont des substances chimiques qui assurent la communication entre les neurones. Deux neuromédiateurs nous intéressent surtout :

- la *dopamine* active le circuit du plaisir et de la récompense, ce qui produit du bien-être. Sa libération dans le cerveau est stimulée par la nicotine. Elle est impliquée dans la prise de toutes les drogues ;
- la *sérotonine* est la molécule qui nous calme, nous rend zen, régule la satiété, et son déficit engendre des conduites addictives (fumer, mais aussi alcool, sports à risque, addictions alimentaires) et des états dépressifs.

Ne pas normaliser ces neuromédiateurs conduit sans aucun doute à l'échec.

- Le **griffonia**, *Griffonia simplicifolia*, dont les graines contiennent du 5-HTP, précurseur immédiat de la sérotonine, a une action antidépressive reconnue. La plante est aussi anxiolytique, sédative, et possède une action de régulation de la satiété, extrêmement intéressante dans le sevrage où l'arrêt du tabac est souvent suivi d'une augmentation de l'appétit et d'une prise de poids qui peut être importante. Elle permet d'éviter le grignotage, les compulsions sucrées caractéristiques d'un déficit en sérotonine.
- Le **mucuna**, *Mucuna pruriens*, est lui riche en lévodopa, précurseur de la dopamine dont la production n'est plus stimulée par la nicotine. À cet effet dopaminergique s'ajoute une action neuroprotectrice, qui diminue la neuro-inflammation, propriété intéressante car la fumée du tabac produit des milliards de radicaux libres créant un stress oxydatif dommageable pour toutes les cellules. Le mucuna permet aussi d'améliorer les troubles de l'humeur, l'asthénie, la perte de motivation.

Ces deux plantes sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante.

Elles se prennent en gélules d'extrait (2 à 4 par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères par jour) et doivent être associées.

→ Par exemple EPS griffonia/mucuna aa 150 ml ; 1 ou 2 cuillères à café matin et soir.

- La **rhodiole**, *Rhodiola rosea*, est une plante adaptogène antifatigue, antidépressive, anxiolytique, qui permet de réguler la réponse au stress. Elle agit au même niveau que la nicotine, en inhibant la monoamine-oxydase B, enzyme qui est chargée de dégrader la dopamine. La plante a également une action de régulation de l'appétit. Elle se trouve en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), gélules ou comprimés de plantes ou d'extrait sec (2 par jour le

matin), EPS (1 ou 2 cuillères par jour). Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte.

- Le **kudzu**, *Pueraria montana*, est une plante asiatique permettant de lutter contre les addictions, notamment l'alcool et le tabac. Par sa richesse en flavonoïdes, le kudzu possède des propriétés anti-inflammatoires et détoxifiantes. Il a aussi une action apaisante au niveau du système nerveux central, et traite le stress, l'anxiété, l'irritabilité, la dépression légère. Il modère fortement l'effet du manque. En raison de la présence de phytœstrogènes, le kudzu est contre-indiqué chez les femmes avec des antécédents de cancer du sein. Il se trouve en gélules d'extrait.

→ Prendre 2 gélules 3 fois par jour pendant 1 mois, puis 1 gélule 3 fois par jour sur plusieurs mois.

- L'anxiété et l'irritabilité peuvent aussi nécessiter la prescription d'autres plantes du stress comme l'**aubépine**, *Crataegus oxyacantha* ; la **passiflore**, *Passiflora incarnata* ; la **valériane**, *Valeriana officinalis*, également utile pour améliorer le sommeil.

- Pour celui qui veut arrêter le tabac mais ne le peut pas, le macérat de **bourgeons de frêne**, *Fraxinus excelsior*, peut être d'une grande aide. Prendre 5 gouttes dans un peu d'eau minérale au coucher.

- L'aromathérapie, avec l'olfactothérapie, est d'une grande aide pour aider à maîtriser les pulsions.

Dans un flacon, verser 30 gouttes de chacune des HE suivantes : **basilic exotique**, *Ocimum basilicum var. basilicum* ; **myrte vert**, *Myrtus communis* ; **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris* ; **poivre noir**, *Piper nigrum* ; **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, dans 15 ml d'huile végétale de noyaux d'abricot ou de jojoba.

→ Chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, mettre 2 ou 3 gouttes du mélange sur chaque poignet, joindre

ensuite les deux poignets, inspirer profondément 3 ou 4 fois de suite et expirer lentement.

- L'**avoine**, *Avena sativa*, a montré des propriétés de réduction de l'accoutumance au tabac. En teinture mère, prendre 30 gouttes 3 fois par jour.
- Il est souvent nécessaire de **calmer la toux** qui accompagne le sevrage tabagique. Elle est liée à la régénérescence des cils vibratoires qui tapissent les bronches, jusque-là paralysés par les goudrons et les substances nocives de la fumée du tabac. Ils vont éliminer les sécrétions produites en plus grande quantité car elles sont liées au nettoyage de l'épithélium bronchique.
- Le **bouillon-blanc**, *Verbascum thapsus*, est un expectorant, antitussif, anti-infectieux, anti-inflammatoire.

→ À prendre en infusions : mettre une poignée de fleurs et de feuilles dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes, bien filtrer pour retenir les nombreux poils de la plante. Prendre 1 ou 2 tasses par jour.

- le **plantain**, *Plantago lanceolata* ou *Plantago major*, est un anti-inflammatoire et antispasmodique notamment sur les voies respiratoires. C'est un mucolytique et un antitussif, et il possède également une activité bronchodilatatrice ;
- le **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris*, par sa richesse en huile essentielle et en térébenthine est un grand antiseptique des voies respiratoires, antibactérien, anti-inflammatoire, décongestionnant.

Associer les deux plantes dans une infusion : mettre une cuillère à café de bourgeons de pin et une cuillère à café de feuilles de plantain dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 1 heure, 2 ou 3 fois par jour, en EPS (1 cuillère à café 2 fois par jour).

Traitements complémentaires

- le sevrage brutal est préférable à un arrêt progressif car l'expérience de mes patients montre que les dernières

cigarettes sont les plus dures, le fumeur tirant plus sur la cigarette pour obtenir le taux de nicotine auquel il s'est habitué ;

- l'hypnose est une méthode souvent très efficace ;
- la prise de poids est une cause fréquente de l'échec du sevrage tabagique. La pratique régulière d'une activité physique réduit significativement la prise de poids ;
- il faut boire abondamment pour se couper l'appétit et éviter la constipation. Adopter une alimentation riche en fruits et légumes, en légumineuses (fèves, lentilles, haricots, pour leur richesse en fibres), éliminer les sucres simples (bonbons, gâteaux, sodas).

TACHYCARDIE

› *Voir entrée « Troubles du rythme cardiaque », page 363.*

TENDINITE

La tendinite ou tendinopathie est une inflammation d'un tendon ou de sa gaine synoviale (on peut aussi parler de ténosynovite). Tous les tendons peuvent être atteints mais la tendinopathie intéresse surtout l'épaule (coiffe des rotateurs), le coude (épicondylite), le poignet (canal carpien), le genou, la cheville et la hanche. Elle apparaît à la suite d'efforts intenses et répétés, comme chez le sportif, de gestes répétitifs comme dans le travail à la chaîne ou chez les musiciens. Des causes métaboliques peuvent être retrouvées, diabète, goutte, des prises de médicaments (quinolones, statines), ainsi que des pathologies infectieuses comme la maladie de Lyme (y penser en cas de chronicité et d'atteintes multiples inexpliquées, car dans ce cas seul le traitement spécifique de la maladie permettra de guérir les tendinites).

Une tendinite aiguë nécessite une mise au repos de l'articulation et l'utilisation de plantes antalgiques et anti-inflammatoires, mais les tendinites ayant une fâcheuse tendance à la chronicité, un traitement du terrain est alors absolument indispensable.

• En gemmothérapie, deux grandes plantes spécifiques des tendons :

– l'**ampélopsis** ou **vigne vierge**, *Ampelopsis weitchii*, est une plante grimpante ayant un tropisme particulier pour les tissus conjonctifs, avec des propriétés anti-inflammatoires, antalgiques, antifibrotiques, cicatrisantes. Ses principales indications sont les inflammations chroniques des tendons et ligaments. Elle se prend en macérat mère (10 gouttes par jour), souvent en association avec :

– le **séquoia**, *Sequoia gigantea*, a une action anti-inflammatoire et antisclérose spécifique sur les tendons et les ligaments, le tissu conjonctif. C'est également une grande plante énergétisante, revitalisante, stimulante générale et endocrinienne. Prendre 10 gouttes par jour de macérat de jeunes pousses de séquoia le matin, et 10 gouttes d'ampélopsis le soir.

En dehors de ces deux plantes spécifiques, de nombreuses plantes anti-inflammatoires peuvent être rajoutées, et en premier lieu le macérat de bourgeons de **cassis**, *Ribes nigrum*, à raison de 10 gouttes par jour également, mais aussi toutes les plantes étudiées à la rubrique Arthrose : *Harpagophytum*, scrofulaire noueuse, saule, reine-des-prés, curcuma, *Boswellia*.

• Les huiles essentielles sont un élément incontournable du traitement des tendinites grâce à leurs propriétés de diffusion à travers la peau. Il est préférable de diluer les huiles essentielles dans des huiles végétales pour améliorer la tolerance cutanée, avec les huiles de millepertuis ou de

calendula, connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

Faire préparer :

– HE *Eucalyptus citriodora*, eucalyptus citronné 3 ml ;
– HE *Helichrysum italicum*, hélichryse italienne 1 ml ;
– HE *Rosmarinus officinalis ct camphre*, romarin à camphre 2 ml ;
– HE *Gaultheria procumbens*, gaulthérie couchée 3 ml ;
– HE *Mentha piperita*, menthe poivrée 1 ml ;
– HV calendula 15 ml ;
– HV millepertuis 15 ml ;
– appliquer 2 fois par jour sur la zone douloureuse.

Si vous ne trouvez pas de pharmacie spécialisée, préparez vous-même le complexe aromatique avec 3 gouttes d'HE de gaulthérie + 3 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné + 2 gouttes de romarin + 1 goutte d'hélichryse + 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis.

- Reminéraliser l'organisme :
  – l'**ortie** (parties aériennes), *Urtica dioica*, est une plante anti-inflammatoire, analgésique, et reminéralisante par sa grande richesse en minéraux et oligo-éléments (zinc, silice, calcium, fer, magnésium, potassium, cuivre...). Elle se prend en tisane (1 poignée de feuilles séchées dans 1 litre d'eau bouillante, laisser macérer plusieurs heures, filtrer et boire 3 tasses par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec (3 ou 4 par jour), en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour) ;
  – la **prêle**, *Equisetum arvense*, peut être aussi utilisée car sa richesse en minéraux, en silice particulièrement, permet de renforcer le tissu conjonctif. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques. Elle se

prend en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules de plante ou d'extrait (2 ou 3 gélules par jour). Une bonne association est avec l'ortie en ESP (1 cuillère à café par jour) pendant plusieurs semaines.

- Les tendinites surviennent souvent sur des terrains acides, qui favorisent les inflammations. La tisane des cinq feuilles est un remarquable désacidifiant.

Faire préparer le mélange suivant :

– feuilles de cassis, *Ribes nigrum*, feuilles de frêne, *Fraxinus excelsior*, feuilles de bouleau, *Beluta alba*, feuilles de fraisier, *Fragaria vesca* aa 250 grammes ; mettre 3 cuillérées à soupe pour 1 litre d'eau. Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 15 minutes et filtrer. Boire le litre dans la journée, 5 jours sur 7 et cela pendant 3 semaines-1 mois.

- Localement, des cataplasmes d'**argile verte**, qui est antiœdémateuse, anti-inflammatoire, sont aussi très efficaces. Appliquer sur la zone douloureuse pendant 2 heures, 2 ou 3 fois par jour au début, ou alors pour un effet plus intense mettre en couche épaisse l'argile sur une compresse, replier aux 4 coins et appliquer sur la lésion, en recouvrant ensuite d'une compresse humide pour empêcher l'argile de sécher. Faire un bandage ou si possible envelopper avec du film plastique type Cellofrais® et laisser en place toute la nuit.

Traitements complémentaires

- rétablir l'équilibre acide-base de l'organisme passe essentiellement par l'alimentation : réduction des aliments acidifiants (viandes, protéines, fromages, céréales) au profit des fruits et légumes alcalinisants. L'indice PRAL mesure le potentiel acidifiant ou alcalinisant des aliments, vous trouverez les tableaux sur Internet. Plus le chiffre est élevé, plus l'aliment est acidifiant pour l'organisme, et

inversement plus il est bas, plus il est alcalinisant. Les tendinites, très fréquentes chez les sportifs, ne sont pas complètement liées à des efforts répétés mais souvent à un terrain acide en raison d'une alimentation pas toujours adaptée (les sportifs ne sont pas de grands consommateurs de fruits et légumes, mais plutôt de produits laitiers et de céréales) ;

- prendre également des compléments alimentaires à base de citrates, tous les jours pendant 2-3 mois puis 3 fois par semaine sur de longs mois ;
- consommer suffisamment de poissons gras (sardine, maquereau, anchois, saumon) pour leur apport en oméga-3, anti-inflammatoires, ou alors prendre des compléments alimentaires à base d'oméga-3 de poissons ;
- la serrapeptase, enzyme protéolytique isolée au départ dans la salive du ver à soie, est un remarquable anti-inflammatoire sans aucune contre-indication. Prendre 200 000 unités 2 fois par jour pendant 2 à 3 mois ;
- la prise d'oligoéléments est également très efficace, avec le cuivre, l'or, le soufre, le manganèse-cuivre ;
- la chromatothérapie, le laser ont également beaucoup d'intérêt.

TÉNIA

› *Voir entrée « Vers intestinaux », page 374.*

THYROÏDITE DE HASHIMOTO

› *Voir entrée « Hypothyroïdie », page 218.*

TICS NERVEUX

Les tics nerveux sont des mouvements brusques, involontaires, stéréotypés, qui se répètent identiques à eux-mêmes. Les tics moteurs sont les plus courants, surtout au

niveau du visage : clignements des paupières, contraction des joues ou des lèvres, mais aussi hochement de tête, haussement des épaules, jouer avec les cheveux, etc. Les tics respiratoires se manifestent par des raclements de gorge, des toussotements, des sifflements. Ils surviennent surtout chez le garçon entre 4 et 8 ans, diminuent au repos et disparaissent durant le sommeil. Ils peuvent être contrôlés pendant un temps plus ou moins long. L'évolution est capricieuse, ils peuvent disparaître brusquement et réapparaître. Certains persistent jusqu'à l'adolescence. L'enfant tiqueur est souvent impulsif, hyperémotif, et l'on retrouve un contexte familial ou scolaire perturbé. En fait, ils sont le signe d'une tension interne intense, et ils permettent à l'enfant de décharger cette tension et l'aider à retrouver son calme.

La phyto-aromathérapie apporte de nombreuses solutions à ces symptômes souvent perturbants dans la vie familiale ou scolaire.

- La gemmothérapie est très facile à utiliser chez l'enfant avec les macérats de bourgeons suivants :
  - le **chèvrefeuille**, *Lonicera nigra*, est un équilibrateur du système nerveux, il calme les spasmes musculaires et régule le sommeil ;
  - le **tilleul**, *Tilia tomentosa*, tonifie et apaise en même temps, c'est un sédatif et un hypnotique doux, il diminue la tension mentale, il est utile dans les névroses d'angoisse et obsessionnelles, les neurodystonies, les spasmes ;
  - l'**érable champêtre**, *Acer campestris*, est un complémentaire du tilleul pour son action dans les névroses d'angoisse, les névroses phobiques et les états dépressifs.

Ces plantes sont parfaitement tolérées chez l'enfant, sans effets secondaires contrairement aux traitements classiques (neuroleptiques, parfois prescrits).

→ Ils se prennent à raison de 1 goutte par année d'âge dans un peu d'eau, 1 fois par jour pour chaque macérat.

- L'aromathérapie est également performante.
  - l'HE d'**estragon**, *Artemisia dracunculus*, est un antispasmodique neuromusculaire, à utiliser dans toutes les manifestions de crampes et contractions musculaires (efficace dans la spasmophilie par exemple). Elle traite les peurs, les chocs émotionnels. Elle aide à surmonter les situations traumatisantes ;
  - l'HE de **basilic exotique**, *Ocimum basilicum*, agit également sur les spasmes musculaires. Elle est régulatrice du système neurovégétatif, en particulier du système sympathique, régulateur du stress. Elle est anxiolytique, aide à surmonter le doute, l'inquiétude, la dépression ;
  - l'HE de **marjolaine à coquilles**, *Origanum majorana*, est indiquée dans toutes les dystonies neurovégétatives, le stress, l'anxiété, les spasmes musculaires. C'est un rééquilibrant général et nerveux. Harmonisante, elle aide à se sentir en sécurité.
  - l'HE de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, est décontracturante musculaire également, calmante, sédative. Elle permet le relâchement des tensions et du stress.

→ Utiliser ces huiles en massage de la peau (thorax, cou, membres). Mettre 2 gouttes dans un peu d'huile végétale, 2 ou 3 fois par jour.

- Pour les enfants plus jeunes ou les peaux fragiles, les hydrolats peuvent s'utiliser sans restriction, comme l'hydrolat de marjolaine, de lavande, de basilic, de camomille romaine, d'angélique. Appliquer directement sur la peau en massant doucement ou mettre 1 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude. On peut employer 2 à 3 hydrolats en association.

- De nombreuses autres plantes anxiolytiques peuvent être utiles : la mélisse, la passiflore, l'aubépine.

Traitements complémentaires

- les fleurs de Bach peuvent être d'un appoint précieux pour la gestion émotionnelle, elles calment le stress et permettent de redonner confiance en soi ;
- la prescription de magnésium doit être systématique dès qu'il y a un problème de contraction musculaire ;
- en oligothérapie, utiliser le lithium, le fluor, le phosphore, le cobalt ;
- dédramatiser le problème, ne pas demander à l'enfant d'arrêter et de se retenir, ce sont des mouvements involontaires ;
- les techniques de relaxation sont utiles : yoga, sophrologie.

TOUX

› *Voir entrée « Bronchite aiguë », page 76.*

TROUBLES DU RYTHME CARDIAQUE

Le cœur est un organe musculaire constitué de quatre cavités cardiaques qui se contractent régulièrement pour propulser le sang dans tout l'organisme. La contraction des fibres musculaires est contrôlée par des impulsions électriques et le rythme de la décharge électrique détermine le rythme cardiaque. Cette régulation se fait de manière autonome par le système neurovégétatif, le système parasympathique qui le ralentit, et le système sympathique qui augmente le rythme cardiaque par l'adrénaline et la noradrénaline. Les hormones thyroïdiennes l'augmentent également.

La perception des battements cardiaques, des *palpitations*, varie beaucoup d'une personne à l'autre. Certains ne les

ressentent pas. Les arythmies cardiaques peuvent être inoffensives, simplement désagréables, mais d'autres peuvent être dangereuses. Un diagnostic cardiologique avec un électrocardiogramme est donc indispensable avant tout traitement. Nous ne traiterons pas ici les troubles du rythme graves qui nécessitent un traitement cardiologique classique, comme la fibrillation auriculaire, le flutter, les bradycardies dues à un bloc auriculo-ventriculaire qui entraînent la pose d'un pacemaker.

En dehors de la perception souvent anxiogène des battements cardiaques, d'autres symptômes peuvent être associés, comme un essoufflement, une sensation de vertiges, des étourdissements, un malaise voire un évanouissement.

Les troubles du rythme peuvent être rapides ou lents, réguliers ou irréguliers. Deux troubles du rythme nous intéressent essentiellement car plusieurs plantes peuvent les réguler : les extrasystoles et la tachycardie.

Les extrasystoles

Ce sont des battements cardiaques prématurés au cours de son rythme normal. Elles sont la plupart du temps asymptomatiques, mais parfois une impression d'arrêt du cœur peut être ressentie. Au pouls, le rythme de base est régulier avec de petites sautes par moments. Elles ne présentent aucun caractère de gravité, et surviennent sur un cœur sain et peuvent être déclenchées par le stress, une émotion, du café, de l'alcool ou le tabac.

La prise en charge en phytothérapie sera différente selon le rythme cardiaque de base sur lequel surviennent les extrasystoles.

- les extrasystoles sur un cœur rapide signent un sujet avec un système sympathique fort et un déficit en magnésium ;
- sur un cœur lent, c'est le parasympathique qui est fort, avec un déficit en potassium (qui entraîne une

hyperexcitabilité des cellules cardiaques).

Dans le premier cas, un *cœur rapide*, le plus fréquent, il faut utiliser des plantes sympathicolytiques.

- l'**aubépine**, *Crataegus oxyacantha*, est hypotensive, vasorelaxante mais aussi tonicardiaque, elle augmente donc la force de contraction du cœur, elle est antiarythmique, augmente la vascularisation du cœur. Elle est sédative et calme l'anxiété. L'aubépine est le bêta-bloquant (ou bêta-régulateur) de la phytothérapie et remplace avantageusement, sans effets secondaires, les bêta-bloquants des cardiologues grâce la multiplicité de ses actions. L'aubépine se prend sous forme de macérat glycériné 1DH (50 à 100 gouttes 2 fois par jour), de macérat mère (10 à 15 gouttes par jour), d'EPS (1 cuillère à café par jour), de gélules d'extraits de plante (2 ou 3 gélules par jour). Elle est très efficace aussi en infusion : mettre 20 à 30 grammes soit 2 cuillères à soupe de sommités fleuries dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et boire 2 ou 3 tasses par jour ;
- l'**agripaume**, *Leonurus cardiaca*, est une grande plante de l'hyperexcitabilité cardiovasculaire. Elle a aussi un effet bêta-bloquant, ralentit le cœur, est tonicardiaque, hypotensive et possède aussi des propriétés sédatives. Elle est très indiquée dans les tachycardies de l'hyperthyroïdie (voir plus bas). Elle se prend en infusion (2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau, infuser 10 minutes et prendre 2 ou 3 tasses par jour), en teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en extrait fluide (30 gouttes 2 ou 3 fois par jour), en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec (2 ou 3 fois par jour). Elle est contre-indiquée pendant la grossesse ;
- le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, plante traditionnellement utilisée dans les troubles veino-lymphatiques, possède également une activité sympathicolytique. Elle diminue l'excitabilité des cellules du myocarde (effet bathmotrope

négatif) et a un effet sédatif. Elle se prend en teinture mère (50 gouttes 2 fois par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en gélules d'extraits secs (2 ou 3 par jour) ;

- l'huile essentielle de **lavande vraie** ou **officinale**, *Lavandula angustifolia*, ainsi que l'huile essentielle de **petit grain bigarade**, *Citrus aurantium* (fe), sont sédatives, calmantes, sympathicolytiques.

→ Mettre 2 gouttes de chaque dans 4 gouttes d'huile végétale (amande douce, *Calophyllum*, macadamia) et utiliser 2 fois par jour en massage du plexus solaire et de la plante des pieds.

- l'huile essentielle d'**ylang-ylang**, *Cananga odorata*, est une rééquilibrante nerveuse très efficace dans les extrasystoles, la tachycardie, l'hypertension artérielle. Elle calme le stress, les angoisses, régule le sommeil. Mettre 2 gouttes dans un peu d'huile végétale et masser le plexus solaire et la région précordiale 2 ou 3 fois par jour ;
- peu connu, l'hydrolat de **kewra**, *Pandanus odoratus*, harmonise les fonctions cardiaques, et il est efficace dans les tachycardies et les palpitations. C'est un équilibrant émotionnel et nerveux, très employé dans la médecine ayurvédique. Boire 1 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude 3 fois par jour avant les repas. On peut aussi le mettre en massage au niveau du cœur.

Sur un *cœur lent*, il faut employer des plantes vagolytiques qui diminuent le parasympathique.

- l'**agripaume** peut être aussi employée dans ce cas car elle est également vagolytique faible et c'est une plante riche en potassium ;
- la **gentiane**, *Gentiana lutea*, est également une plante de régulation du nerf vague et des troubles digestifs qui accompagnent le ralentissement du cœur (mauvaise digestion, reflux, ballonnements, nausées). Elle se trouve en gélules ou comprimés de poudre ou d'extrait sec (2 ou

3 fois par jour), en teinture mère (30 gouttes 3 fois par jour), en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour). Éviter de la prendre en décoction, car trop d'amertume.

La tachycardie

C'est une accélération du rythme cardiaque en dehors d'une situation physiologique comme un effort physique, de la fièvre. Une tachycardie *sinusale* survient sur un cœur sain, avec un rythme cardiaque supérieur à 100. Elle est régulière, permanente, et consécutive à un stress le plus souvent, une hyperthyroïdie, une consommation excessive d'alcool. Une tachycardie *ventriculaire* signe, elle, une pathologie cardiaque sous-jacente. Là encore, un électrocardiogramme est indispensable pour faire le diagnostic.

Dans le cadre de la tachycardie sinusale, utilisez les mêmes plantes que pour les extrasystoles sur un cœur rapide, il s'agit de rééquilibrer le sympathique.

Traitements complémentaires

- les oligo-éléments sont des compléments indispensables : du magnésium le plus souvent, du potassium si le cœur est lent. Prendre une ampoule par jour pendant 3 mois ;
- le manganèse-cobalt, le lithium peuvent aussi être pris en alternance, un jour sur deux ;
- les techniques de relaxation, le yoga, la cohérence cardiaque permettent de maîtriser le stress et l'émotivité.

U

ULCÈRE D’ESTOMAC

› *Voir entrée « Gastrite », page 180.*

ULCÈRE VARIQUEUX

L’ulcère variqueux est une plaie chronique, évoluant depuis plusieurs semaines, le plus souvent au niveau du tiers inférieur de la jambe. Touchant principalement des sujets âgés, il survient au dernier stade d’une insuffisance veineuse, secondaire à des varices ou des séquelles de phlébite. La stase veineuse qui en découle entraîne des œdèmes, une inflammation et un défaut de nutrition des tissus, responsable d’une nécrose. L’ulcère est précédé d’altérations de la peau, avec la constitution d’une dermite ocre, d’inflammation du derme, d’eczéma variqueux. Sur ce terrain très dégradé, un choc minime ou un grattage suffit à déclencher une plaie dont la guérison devient très difficile. Le traitement consiste au nettoyage et à la détersion de l’ulcère et à l’application de divers pansements. La contention veineuse est impérative. Des greffes sont souvent nécessaires, mais l’ulcère variqueux est souvent désespérant par sa chronicité.

Les plantes médicinales sont d’un grand secours dans cette pathologie. Elles permettent de traiter l’insuffisance veineuse et d’améliorer la nutrition et l’oxygénation des tissus, étape indispensable à la guérison de l’ulcère.

- Le **traitement local** fait appel à l’argile verte et aux huiles essentielles.
- Pour un ulcère de taille important, faire préparer par une pharmacie spécialisée ou à faire vous-même :

– HE *Commiphora molmol*, myrrhe 1 ml ;
– HE *Lavandula latifolia*, lavande aspic 1 ml ;
– HE *Pistacia lentiscus*, lentisque pistachier 0,5 ml ;
– HE *Laurus nobilis*, laurier noble 1,5 ml ;
– HE *Tanacetum annuum*, tanaisie annuelle 0,5 ml ;
– huile végétale de calophylle 5 ml ;
– huile végétale de millepertuis 10 ml ;
– huile végétale de germe de blé 5 ml ;
– argile verte en poudre 150 g ;
– rajouter de l'hydrolat camomille jusqu'à la consistance d'une pâte fluide.

→ Mettre le mélange dans l'ulcère, recouvrir avec une compresse non adhérente, puis maintenir avec un film plastique alimentaire ou une compresse occlusive.

Faire 1 pansement par jour.

Enlever la compresse et nettoyer avec de l'hydrolat de lavande ou de camomille.

• Autre possibilité, une spécialité remarquable comportant de l'argile verte, de l'*Aloe vera*, des huiles essentielles de lavande, de romarin et de girofle (Argilea®) peut être utilisée.

→ Laver la plaie à l'aide d'une solution de chlorure de magnésium à 20 % (1 sachet de 20 grammes de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau physiologique), protéger la peau autour de l'ulcère en la recouvrant d'un peu de pâte à l'eau et appliquer la préparation à l'argile sur la plaie en une couche de quelques millimètres. Recouvrir de compresses humidifiées, puis d'un pansement permettant de garder cette humidité. À renouveler tous les jours.

• Le **miel** peut également être utilisé. Tous les miels sont cicatrisants mais les miels de lavande et de thym sont les plus efficaces. Antibactérien, anti-inflammatoire, le miel nettoie la plaie, aspire les exsudats.

→ Avant d'appliquer le miel, il faut d'abord rincer la blessure avec de l'eau ou du sérum physiologique.

Avec une spatule en bois, le déposer ensuite en couche fine, de façon uniforme, sur la totalité de la plaie, puis le recouvrir de compresses sèches.

À renouveler toutes les 24 heures tant que la plaie suinte, puis toutes les 48 heures jusqu'à ce qu'elle cicatrise.

Il est possible de rajouter 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle d'**hélichryse italienne**, *Helichrysum italicum* ou de **ciste ladanifère**, *Cistus ladaniferus*, remarquables cicatrisants.

- Les applications de **chou vert** ont également un grand intérêt.

Prendre des feuilles de chou vert. Les laver à l'eau tiède et les essuyer. Retirer la côte centrale et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir fortement les feuilles de manière à voir perler, à leur surface, un suc translucide : les feuilles sont alors prêtes à l'emploi. Appliquer sur la plaie deux à quatre épaisseurs de feuilles selon la zone et maintenir en place avec une bande souple, sans comprimer, et garder toute la nuit. Renouveler jusqu'à guérison.

- Le traitement général est le traitement de l'insuffisance veino-lymphatique sous-jacente (*voir entrée « Insuffisance veineuse », page 234*).
  - en gemmothérapie, peuvent être utilisés le **sorbier**, *Sorbus domestica*, le **noisetier**, *Corylus avellana*, le **châtaignier**, *Castanea vesca*, le **citronnier**, *Citrus limonum* ;
  - le **mélilot**, *Melilotus officinalis*, la **prèle**, *Equisetum arvense,* la **vigne rouge** et l'**hamamélis**, *Hamamelis virginiana* ;
  - les OPC de **pin maritime**, extraits de l'écorce de pin des Landes.

Traitements complémentaires

- la pratique d’une activité physique régulière permet d’améliorer la circulation veino-lymphatique, comme la marche, au moins 20 minutes par jour ;
- les drainages lymphatiques sont très intéressants et apportent une amélioration sensible des œdèmes ;
- le port de bas ou de chaussettes de contention permet d’améliorer la circulation profonde.

URTICAIRE

L’urticaire est une éruption cutanée de plaques comparables aux piqûres d’orties, de couleur rouge ou rosée, arrondies, bien limitées et en relief. Elles s’accompagnent de démangeaisons intenses, et peuvent changer de place au fil des heures. Elles disparaissent classiquement en 24 à 48 heures, au maximum 5 jours. Elles peuvent toucher tout le corps. L’œdème de Quincke est une urticaire qui affecte les tissus plus profonds de la peau et des muqueuses, pouvant donner au niveau du visage des déformations impressionnantes. L’urticaire est le plus souvent aiguë en crise de quelques jours, mais peut devenir chronique. Elle a de multiples causes : prise de médicaments (aspirine, anti-inflammatoires), contact avec des végétaux ou des animaux, allergies alimentaires (fraises, kiwi, crustacés)...

L’urticaire aiguë se traite bien et rapidement avec des médicaments classiques (corticoïdes, antihistaminiques), par contre l’urticaire chronique est plus difficile à prendre en charge. Ce sont des poussées d’urticaire qui apparaissent tous les jours ou tous les 2-3 jours pendant des semaines, pouvant détériorer la qualité de vie. Pour les dermatologues, ce n’est pas une maladie allergique mais une maladie inflammatoire de la peau. Le traitement est purement symptomatique avec les antihistaminiques. C’est le cas de l’urticaire cholinergique, déclenchée par le froid,

l’effort physique, la pression de la peau, les émotions. Mais comme souvent derrière les pathologies cutanées chroniques, on peut trouver une ou plusieurs intolérances alimentaires, et ce par un mécanisme différent des allergies à IgE, sans intervention de l’histamine. La suppression de l’aliment incriminé mène rapidement à la disparition des troubles (*voir section « Traitements complémentaires », page 371*).

Le traitement de l’urticaire nécessite la régulation du système neurovégétatif qui est au cœur de cette pathologie car l’histamine, le neuromédiateur impliqué dans l’urticaire allergique, est directement déclenchée par le parasympathique et le sympathique. L’urticaire cholinergique est, elle, liée à des troubles vasomoteurs, dus également à une dérégulation du neurovégétatif. La prise en charge des émonctoires, foie et pancréas le plus souvent, est aussi une étape indispensable.

Traitement de la crise aiguë

- L’huile essentielle de **lavande officinale**, *Lavandula officinalis*, grâce à ses propriétés sympathicolytiques permet de réguler le système sympathique et la libération d’histamine. Mettre 5 gouttes toutes les heures sur la poitrine, la voie transcutanée permet une diffusion rapide de l’huile essentielle.
- L’huile essentielle de **matricaire** ou **camomille allemande**, *Matricaria recutita*, possède de puissantes propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires. Elle peut également s’utiliser pure sur la peau, 5 gouttes 3 ou 4 fois par jour (à diluer avec une huile végétale sur les peaux sensibles).
- Le macérat de bourgeons de **cassis**, *Ribes nigrum*, est un puissant anti-inflammatoire et antiallergique par son effet cortisone-like en stimulant les glandes surrénales. Pour un

adulte, prendre 15 gouttes 3 ou 4 fois par jour pendant 2-3 jours (pour les enfants, 1 goutte par année d'âge).

- Le **plantain**, *Plantago major*, est également une plante indispensable dans toute manifestation allergique. Antihistaminique, anti-inflammatoire, immunomodulante, elle se prend en infusion (2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau bouillante ; laisser infuser 15 minutes et boire 3 ou 4 tasses par jour), en teinture mère (100 à 200 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café 2 fois par jour), en gélules d'extraits secs ou de poudre de plante (4 à 6 gélules par jour).

Traitement de l'urticaire chronique

Le drainage et le soutien du foie et du pancréas sont un temps essentiel du traitement, car l'absence de drainage augmente les phénomènes d'entretien de l'inflammation et de la congestion.

- La **bardane**, *Arctium lappa*, est la grande plante des pathologies cutanées. Elle est diurétique, cholérétique (augmente la sécrétion de bile), régule le pancréas exocrine et endocrine. Elle est anti-infectieuse, anti-inflammatoire, antiallergique, draine la peau, calme les démangeaisons.
- Le **pissenlit**, *Taraxacum dens leonis*, en plus de ses propriétés cholérétiques et cholagogues bien connues, détoxifiantes et hépatoprotectrices, est une plante antiallergique et anti-inflammatoire.

Ces plantes se prennent en infusion de feuilles, en teinture mère (50 gouttes matin et soir), en extrait fluide, en EPS (1 ou 2 cuillères à café par jour), en gélules ou comprimés de poudre micronisée ou d'extraits (2 à 4 par jour), et doivent être associées.

La bardane est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, par précaution. De même, éviter chez les enfants en dessous de 3 ans. De par ses propriétés

normoglycémiantes, elle doit être utilisée avec précaution chez les diabétiques.

→ EPS bardane/EPS pissenlit aa qsp 150 ml. Prendre 1 cuillère à café par jour.

Important : Éviter la fumeterre et le romarin, deux plantes à tropisme hépatique et dermatologique, mais qui stimulent le parasympathique (ce sont des plantes vagotoniques) qui est le plus souvent en excès dans l'urticaire.

- Le **plantain**, *Plantago major*, doit être continué sur le long cours, associé à deux huiles essentielles anti-inflammatoires, antiallergiques que sont l'**estragon**, *Artemisia dracunculus*, et le **basilic**, *Ocimum basilicum*. Et qui régulent également le système parasympathique.

→ Faire préparer :

– EPS plantain 150 ml ;

– HE *Artemisia dracunculus*, estragon 2 ml ;

– HE *Ocimum basilicum*, basilic 2 ml ;

– et prendre 1 cuillère à café dans ½ verre d'eau 1 fois par jour le soir ;

ou :

– mettre les huiles essentielles dans 125 ml de teinture mère de plantain et prendre 50 gouttes matin et soir ;

– dans les deux cas, bien secouer les flacons avant d'utiliser pour mélanger les huiles essentielles.

- En gemmothérapie, deux bourgeons stimulent l'axe cortico-surrénalien et régulent le cortisol :

– le **cassis**, *Ribes nigrum*, déjà évoqué plus haut ;

– l'**aulne glutineux**, *Alnus glutinosa*, est anti-inflammatoire, antiallergique. Il est indiqué dans l'urticaire aiguë ou chronique sur fond allergique, l'urticaire d'étiologie alimentaire, d'origine médicamenteuse ou alimentaire, l'urticaire d'origine inconnue.

→ Prendre en macérat mère, 10 gouttes par jour, un le matin et l'autre le soir.

Peuvent être également utilisés le macérat de **jeunes pousses d'églantier**, *Rosa canina*, ainsi que le macérat de **bourgeons de chêne**, *Quercus robur*.

Traitements complémentaires

- l'homéopathie est d'un grand secours lors d'une crise aiguë en alternant *apis mellifica 5CH* et *urtica urens 5CH*, 3 granules de chaque toutes les heures. Puis espacer dès amélioration ;
- en oligothérapie, prendre manganèse-cobalt granions et magnésium granions, 1 ampoule de chaque par jour pendant 1 mois, puis 1 jour sur 2 en alternance ;
- la régulation du microbiote intestinal est également une étape incontournable pour rééquilibrer le système immunitaire, par la prise de probiotiques. Il existe des spécialités spécifiques des problématiques allergiques ;
- on ne peut pas traiter l'urticaire chronique sans rechercher des intolérances alimentaires. Les aliments le plus souvent retrouvés sont les produits laitiers, le blé et le gluten, les œufs, les amandes. L'éviction alimentaire entraîne rapidement la disparition de l'urticaire. Il s'agit non pas de doser, comme le font les allergologues, les IgE impliquées dans les allergies immédiates, mais les IgG responsables de l'allergie retardée. Quelques laboratoires pratiquent la recherche des intolérances alimentaires, mais cependant, inutile de se ruiner en recherchant deux cents intolérances, le test de base qui en recherche une vingtaine (les aliments les plus courants) est très largement suffisant ;
- éviter les aliments riches en histamine ou histamino-libérateurs : fraises, chocolat, crustacés, fromages fermentés, charcuteries, amandes, noix, arachides ;

- une bonne hygiène alimentaire est indispensable, comme la suppression des repas trop gras et la diminution importante des laitages (même en dehors d'intolérance) et du sucre, suppression des excitants, tabac, café ;
- ne pas oublier les cures thermales à orientation dermatologique : La Roche-Posay, Avène, La Bourboule.

Cas clinique

Chantal présente brutalement une urticaire géante qui résiste à tous les traitements. Les antihistaminiques n'apportent qu'un soulagement partiel, et les crises d'urticaire se succèdent tous les 2-3 jours. Une hospitalisation de 2 semaines dans un service de dermatologie d'un CHR n'amène aucun résultat, ni sur l'origine ni sur le traitement. Pendant 4 ans, des crises régulières d'urticaire lui rendent la vie très difficile. Enfin, une recherche des intolérances alimentaires permet de retrouver une intolérance à IgG au lait de vache. La suppression des produits laitiers mène en quelques semaines à la disparition totale de l'urticaire.

V

VARICES

› *Voir entrée « Insuffisance veineuse », page 234.*

VEINES

› *Voir entrée « Insuffisance veineuse », page 234.*

VERRUES

Les verrues sont des lésions bénignes correspondant à de petites excroissances de peau. Dues à un virus, le papillomavirus, qui prolifère dans les cellules de l'épiderme, elles se localisent le plus souvent sur les mains, les doigts (verrues vulgaires), la plante des pieds (verrues plantaires), le visage (verrues planes). Elles évoluent la plupart du temps vers la guérison spontanée, mais peuvent parfois se multiplier et devenir inesthétiques. Seules les verrues plantaires sont parfois douloureuses à l'appui. Les traitements dermatologiques classiques sont en général souvent agressifs et parfois douloureux.

Les remèdes traditionnels font merveille dans cette indication :

- l'**écorce d'orange** : prendre une orange à écorce épaisse (non traitée de préférence). Enlever le zeste, dégager l'écorce blanche dont on enlève un morceau de taille suffisante pour recouvrir la verrue. Mettre à tremper pendant 24 heures dans n'importe quel vinaigre (préparer 4 morceaux). Placer ensuite sur la verrue le soir, et maintenir en place avec un sparadrap efficace. Laisser toute la nuit et enlever le pansement le matin. À refaire

durant 3 ou 4 nuits. La verrue disparaît entre 1 et 2 semaines. Remède très efficace et qui m'a rarement déçu.

- l'**ail** : éplucher une gousse d'ail, la couper en deux afin d'en extraire le germe. Réduire la gousse en purée. Prendre du vernis à ongles, et poser le vernis sur la peau saine autour de la verrue, laisser sécher. Appliquer ensuite un peu d'ail écrasé sur la verrue. Recouvrir d'un pansement étanche et renouveler l'opération tous les jours, jusqu'à disparition totale de la verrue.

Les huiles essentielles sont également efficaces.

- Mélanger dans un flacon : HE giroflier, *Eugenia caryophyllus* 2 ml, HE sarriette, *Satureja montana* 1 ml, HE citron, *Citrus limonum* 1 ml, HE cannelle de Chine, *Cinnamomum cassia* (éc) 1 ml.

Faire une application locale sur la verrue matin et soir pendant 10 à 15 jours, en protégeant la peau autour de la verrue avec du vernis.

Traitements complémentaires

- prendre en homéopathie *antimonium crudum 5CH* 3 granules matin et soir, *thuya 9CH* 1 dose chaque semaine, jusqu'à disparition de la verrue ;
- en cas de verrues récidivantes, stimuler le système immunitaire par la prise régulière de probiotiques qui va rééquilibrer le microbiote intestinal ;
- utiliser les propriétés immunostimulantes et antivirales des champignons médicinaux comme le reishi, *Ganoderma lucidum*, le shiitake, *Lentinula edodes*, en cures de 20 jours par mois.

VERS INTESTINAUX

La parasitose intestinale par des vers est très fréquente, surtout chez l'enfant avec des oxyures. Les ascaris, le ténia sont plus rares.

Petits vers blancs de 5 à 10 mm, les oxyures, *Enterobius vermicularis*, pondent des œufs qui, éliminés par les selles, résistent deux semaines dans le milieu extérieur. La contamination se fait par voie alimentaire ou par le portage des doigts contaminés par le grattage de l'anus chez l'enfant, expliquant les contaminations familiales. Les symptômes sont le prurit anal, surtout le soir ou la nuit, une irritabilité, des insomnies ou des cauchemars. Le diagnostic se fait par la découverte des parasites à l'analyse de selles, ou plus simplement par la découverte de vers au niveau de l'anus. Le traitement repose sur la prise d'antiparasitaires, très efficaces le plus souvent, le lavage des mains et la désinfection des vêtements et des draps. Mais les récidives sont fréquentes et c'est là que les plantes médicinales ont leur intérêt. Tous les parents ont remarqué l'aggravation des symptômes à la pleine lune, l'influence de la lune sur le cycle d'invasion des oxyures est donc importante à prendre en compte pour le traitement.

Les ascaris sont des hôtes des chiens et des chats et la contamination peut se faire en caressant les animaux. Ce sont des vers plus gros, jusqu'à 20 cm, ils peuvent donner des troubles digestifs (nausées, douleurs abdominales, manque d'appétit). Les antiparasitaires sont efficaces.

Le ténia, ou ver solitaire, se développe dans l'intestin où il peut mesurer jusqu'à 10 mètres de longueur. Plat, il est composé d'anneaux contenant de nombreux œufs. On se contamine en mangeant de la viande bovine ou porcine insuffisamment cuite. Le plus souvent, le ver n'entraîne aucun symptôme, le diagnostic se faisant par la découverte d'anneaux dans les selles. Mais il peut parfois provoquer des douleurs abdominales, des troubles de l'appétit, un amaigrissement. Le traitement se fait par la prise d'un vermifuge. Mais là aussi il peut y avoir des récidives.

Le traitement phytothérapique a essentiellement son intérêt dans les formes chroniques ou récidivantes.

- De nombreuses plantes ont des propriétés antiparasitaires.

L'**ail**, *Allium sativum* ; le **fenugrec**, *Trigonella foenum-graecum* ; le **curcuma**, *Curcuma longa* ; le **noyer**, *Juglans regia* ; le **gingembre**, *Zingiber officinale*.

Ainsi que les huiles essentielles de **cannelle**, *Cinnamomum cassia* ; de **thym à linalol**, *Thymus vulgaris ct linalol* ; de **girofle**, *Eugenia caryophyllus* ; d'**origan**, *Origanum compactum* ; de **tea tree**, *Melaleuca alternifolia* ; de **laurier noble**, *Laurus nobilis* ; de **camomille noble**, *Chamaemelum nobile*.

- **Pour les adultes** :
  – prendre des capsules d'origan matin et soir 2 semaines par mois ;
  – alterner avec du noyer, 2 comprimés par jour en extrait sec ou 1 cuillère à café d'EPS (à éviter en cas de constipation), ou du gingembre en gélules ou comprimés (2 par jour) ;
  – utiliser de l'ail en capsules ou gélules, plus facile à prendre, 2 par jour.
- On peut aussi faire préparer dans une pharmacie spécialisée des gélules d'huiles essentielles, à utiliser également chez des enfants de plus de 12 ans :
  – HE *Cinnamomum cassia*, cannelle 1 goutte ;
  – HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol 1 goutte ;
  – HE *Laurus nobilis*, laurier noble 1 goutte ;
  – HE *Chamaemelum nobile*, camomille 1 goutte ;
  – excipient qsp une gélule taille 0 n° 28 (quantité suffisante pour) ;
  – 2 gélules matin et soir pendant 1 semaine. À renouveler 15 jours après ;
  – vous pouvez également vous procurer des gélules en pharmacie et mettre vous-même une goutte de chaque

huile essentielle dans la gélule.

- Autre possibilité de préparation :
  – HE *Rosmarinus officinalis ct cineole*, romarin à cinéole 1 ml ;
  – HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol 3 ml ;
  – HE *Citrus limonum* (zeste), citron 1 ml ;
  – solubilisant 20 ml ;
  – prendre 10 gouttes 3 fois par jour au cours des repas à faire 1 semaine sur 2 pendant 2 mois.
- Les graines de **courge** sont un remède traditionnel contre le ténia. Prendre 60 grammes de graines à piler au mortier, mélanger avec du miel pour avoir une pâte assez fluide. Prendre en une fois le soir, 3 soirs de suite. Utiliser ensuite un laxatif comme le chlorure de magnésium pour expulser les anneaux.
- **Pour les enfants au-dessus de 3 ans**, l'emploi de suppositoires est le meilleur moyen d'utiliser les huiles essentielles. Faire préparer dans une pharmacie spécialisée :
  – HE *Cinnamomum cassia*, cannelle 1 goutte ;
  – HE *Thymus vulgaris ct linalol*, thym à linalol 1 goutte ;
  – HE *Laurus nobilis*, laurier noble 1 goutte ;
  – HE *Chamaemelum nobile*, camomille 1 goutte ;
  – HE *Melaleuca alternifolia*, tea tree 1 goutte ;
  – excipient qsp un suppositoire de 1 g n° 14 ;
  – mettre un suppositoire matin et soir pendant 1 semaine. À renouveler 15 jours après.
- **Pour les enfants de plus de 12 ans**, une spécialité contenant du gingembre, du noyer, de la gentiane, de la mauve, de l'aunée et du thym est très efficace (Ergypar®). Prendre 1 bouchon 2 fois par jour les 3 jours précédant la nouvelle lune et la pleine lune, pendant 3 mois, ou 1 dose-

bouchon par jour, en dehors des repas pendant 20 à 30 jours.

- Les hydrolats peuvent aussi être utilisés chez les enfants en toute sécurité, à partir de 3 ans. Associer les hydrolats de sarriette, de laurier, de camomille, et donner 1 ou 2 cuillères à café matin et soir dans de l'eau, pendant 3 semaines.

Traitements complémentaires

- le traitement homéopathique fait appel à *cina 5CH* 10 granules à chaque changement de lune, à la pleine et la nouvelle lune ;
- les parasites intestinaux ne se développent qu'au sein d'un microbiote déséquilibré, qui ne peut plus alors faire son travail de régulation ; la prise de probiotiques sur de longues périodes est nécessaire ;
- vermifuger régulièrement les animaux de compagnie ;
- couper les ongles très courts, laver soigneusement les mains après les activités extérieures (bac à sable) ;
- en cas d'infestations récurrentes, la cure de la D^{re} Clark est pour certains une cure de nettoyage interne efficace. La stimulation de la production des sels biliaires permet d'éliminer la plupart des parasites. Assez complexe à mettre en œuvre, vous trouverez sur le Net toutes les modalités de cette cure.

VERTIGES

Le vertige est un trouble de l'équilibre qui se présente sous diverses formes : sensation de rotation dans l'espace, de déplacement du corps sur un plan vertical, et sensation d'instabilité. Mais très souvent des sensations d'étourdissements, de déséquilibre, d'hypotension orthostatique, d'hypoglycémie, de crise d'angoisses sont

décrites comme un vertige, alors que ce sont des sensations vertigineuses mais pas de vrais vertiges.

La plupart des vertiges sont liés à un dysfonctionnement de l'oreille interne : ce sont les vertiges paroxystiques bénins, causés par un déplacement de cristaux dans le labyrinthe, la névrite vestibulaire, d'origine virale, et la maladie de Ménière. Des maladies neurologiques peuvent être en cause et doivent être recherchées. Des troubles de la vision, des troubles posturaux, de l'arthrose cervicale, peuvent également provoquer des vertiges.

On le voit, les vertiges ont de très nombreuses causes, que l'on ne peut pas toutes énumérer, et leur prise en charge nécessite un diagnostic précis, après un examen ORL ou neurologique, et des examens complémentaires, ainsi que le traitement spécifique de la pathologie incriminée.

• Dans les pathologies liées à l'oreille interne, deux plantes ont fait la preuve de leur efficacité. Ce sont :

– le **ginkgo biloba** grâce à ses nombreuses propriétés, car c'est un antiagrégant plaquettaire, anti-inflammatoire, antioxydant, antiœdémateux, neuroprotecteur. Il agit sur la vasodilatation artérielle, améliore la microcirculation de l'oreille interne, augmente la fluidité sanguine et l'oxygénation des tissus. On le trouve en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café), en macérat de jeunes pousses (10 gouttes par jour), en gélules de plantes ou d'extraits (2 à 4 gélules par jour). Prudence avec les anticoagulants ;

– le **millepertuis**, *Hypericum perforatum*, est une plante bien connue pour le traitement des états dépressifs, mais qui possède de nombreuses autres propriétés. C'est en particulier un neuroprotecteur, antioxydant, et il stimule la trophicité cellulaire. Il régule la plasticité neuronale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à améliorer ses connexions et ses communications entre

les neurones. L'oreille interne est un tissu nerveux et le millepertuis est très efficace sur les vertiges de cette origine, et même dans la maladie de Ménière, difficile à traiter. En raison d'interférences enzymatiques, éviter le millepertuis avec les anticoagulants, la cyclosporine (antirejet de greffe d'organe), les antirétroviraux, antimigraineux. Il se prend en gélules d'extraits secs (2 ou 3 gélules par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en teinture mère (100 gouttes par jour).

→ Une association très efficace : EPS ginkgo/EPS millepertuis aa 150 ml.

Une cuillère à café dans un peu d'eau 2 fois par jour au début et ensuite 1 fois par jour pendant plusieurs semaines.

- En cas de nausées ou vomissements qui peuvent accompagner les vertiges, le **gingembre**, *Zingiber officinale*, possède une activité antiémétique démontrée... Il se prend en gélules de poudre ou d'extraits secs, 3 ou 4 gélules par jour. On peut aussi mâcher une tranche de gingembre frais ou laisser infuser deux ou trois rondelles pelées dans un bol d'eau bouillante pendant 10 minutes. Sous forme d'huile essentielle, le gingembre est très efficace, 1 goutte sous la langue 2 ou 3 fois par jour.

La **mélisse** peut également être utilisée pour ses effets antivomitifs et anxiolytiques. En infusion, extraits secs ou EPS.

- L'huile essentielle de **marjolaine à coquilles**, *Origanum majorana*, peut également être utile par ses propriétés de régulation neurovégétative ; c'est un excellent neurotonique et rééquilibrant général. Les vertiges sont une pathologie très anxiogène et la marjolaine va aider par ses effets anxiolytiques à calmer et apaiser. Mettre une goutte sur un support neutre (comprimé neutre, miel ou pain) 2 ou 3 fois par jour.

Traitements complémentaires

- si les vertiges ont une origine cervicale, des séances d'ostéopathie seront très utiles ;
- apprendre à gérer le stress par la relaxation, le yoga.

VITILIGO

Le vitiligo est une maladie de la peau caractérisée par l'apparition de plaques blanches, qui correspondent à des zones où ont disparu les mélanocytes, les cellules qui fabriquent la mélanine, pigment qui colore la peau et protège des ultraviolets. Ces plaques de vitiligo n'entraînent aucun symptôme, elles peuvent être généralisées ou localisées, l'atteinte étant alors limitée à une ou deux plaques. L'évolution est imprévisible, il peut rester stable ou s'étendre rapidement. Surtout gênante sur le plan esthétique, la maladie peut être handicapante sur le plan social.

Le vitiligo est une maladie auto-immune, souvent associé à d'autres maladies auto-immunes, et le facteur génétique est important. Les frottements répétés, un grand stress sont des facteurs déclenchants. Le traitement classique associe corticoïdes, immunosuppresseurs et photothérapie ultraviolette associée au psoralène, substance photo-sensibilisante.

- Plusieurs plantes médicinales permettent de stimuler la formation des mélanocytes.
  - le **ginkgo biloba** améliore la microcirculation de la peau, augmente la fluidité sanguine, l'oxygénation et la nutrition des tissus. Plusieurs études ont montré un ralentissement du vitiligo et une repigmentation des plaques. On le trouve en teinture mère (50 à 100 gouttes par jour), en EPS (1 cuillère à café par jour), en macérat de jeunes pousses (10 gouttes par jour), en gélules de plantes ou d'extraits (2 à 4 gélules par jour). Prudence avec les anticoagulants ;

– le macérat de **bourgeons de platane**, *Platanus orientalis*, à l'image de son écorce, est le traitement de prédilection du vitiligo. Par son action anti-inflammatoire, immunomodulatrice, stimulante de la régénération du tissu conjonctif, les bourgeons de platane permettent de repigmenter les plaques. Prendre 10 gouttes sur des périodes d'au moins 6 mois ;

– le macérat de **bourgeons de noyer**, *Juglans regia*, permet de rétablir les barrières naturelles, de restaurer l'identité et le territoire de la peau. Il est indiqué dans les maladies auto-immunes dermatologiques, et s'associe au platane.

Il améliore la flore intestinale, aide l'action des probiotiques, traite la dysbiose intestinale souvent retrouvée dans ces maladies. Associer les deux bourgeons à raison de 10 gouttes par jour de chaque, un le matin et l'autre le soir.

- L'huile essentielle de **carotte**, *Daucus carota*, est un excellent régénérant de la cellule hépatique ainsi que des cellules cutanées car elle revitalise l'hypoderme et régule la mélanine. Prendre une goutte par jour sur un comprimé sec ou dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel.

Comme dans les pathologies cutanées, le foie joue un rôle important et en particularité sur les troubles de la pigmentation. Faire des cures régulières avec du radis noir ou de la fumeterre.

Traitements complémentaires

- dans toutes les maladies auto-immunes, rééquilibrer le microbiote intestinal en prenant des pro- et des prébiotiques régulièrement ;
- éliminer gluten et produits laitiers et adopter une alimentation de type méditerranéen, atoxique. Elle repose sur une alimentation riche en fruits et légumes, en légumineuses, en céréales complètes, avec peu de viandes

rouges, du poisson gras (saumon, sardine, anchois, maquereau), de l’huile d’olive et de colza, peu de sucre, peu de sel, des épices, un peu de vin rouge ;

- optimiser son taux de vitamine D ;
- le sélénium protège la peau, facilite le bronzage et stimule la synthèse de la mélanine. À prendre en complément alimentaire ou manger des noix du Brésil ;
- en oligothérapie, prendre des ampoules de soufre, de manganèse.

Z

ZONA

Le zona est une maladie dermatologique très douloureuse due au virus varicelle-zona, VZV. Après une varicelle, le virus s’installe définitivement dans les ganglions nerveux sensitifs le long du rachis. Il peut rester inactif toute la vie mais peut se réactiver à la suite d’une baisse du système immunitaire (fatigue, stress, maladie). Le zona est plus fréquent après 50 ans. Le virus quitte le ganglion et suit toujours le trajet d’un nerf sensitif, le plus souvent sur le visage, le thorax, l’abdomen, et il est toujours unilatéral. Sur le visage, le zona ophtalmique est préoccupant, car il peut provoquer une atteinte de la cornée, avec des risques de complications (kératite ou uvéite). L’éruption, qui peut être précédée pendant quelques jours par des douleurs sur la zone concernée, se manifeste par l’apparition de vésicules en petits bouquets, précédée par une zone érythémateuse qui suit le trajet du nerf. Remplies d’un liquide clair, elles sèchent et des croûtes se forment. Celles-ci tombent en une dizaine de jours, pouvant laisser des cicatrices. Contrairement à la varicelle qui provoque seulement un prurit, le zona s’accompagne de douleurs souvent aiguës, violentes, de sensations de brûlures, de démangeaisons intenses, parfois d’une légère fièvre (38 °C). Le zona est contagieux durant la phase de vésicules, et la personne atteinte transmet la varicelle. En dehors du zona ophtalmique ou chez les sujets âgés ou immunodéprimés, l’évolution du zona est en général bénigne et la guérison est obtenue en 2 à 3 semaines. La complication majeure est la survenue de douleurs post-zostériennes, douleurs névralgiques persistantes dans la

zone de l'ancienne éruption. Ces douleurs, difficiles à soigner, peuvent devenir très invalidantes et altérer la qualité de vie. Les traitements antiviraux pris très tôt peuvent diminuer le risque de ces douleurs névralgiques, qui surviennent essentiellement après 50 ans.

- Les huiles essentielles sont très performantes contre le zona grâce à leurs propriétés antivirales, antalgiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes, antiprurigineuses. On peut utiliser, entre autres : l'HE de **lavande officinale**, *Lavandula angustifolia*, ou de **lavande aspic**, *Lavandula spica*, antalgique, cicatrisante, l'HE de **ravintsara**, *Ravensara aromatica*, antivirale majeure, l'HE de **camomille romaine**, *Chamaemelum nobile*, antalgique, calmante du système nerveux, l'HE de **clou de girofle**, *Eugenia caryophyllus*, antivirale, l'HE de **menthe poivrée**, *Mentha piperita*, antalgique, anesthésiante, antivirale.

→ Mettre 30 à 35 gouttes de chaque huile essentielle (environ 1 ml) dans 30 ml d'huile végétale de millepertuis, également anti-inflammatoire, antalgique, antinévralgique. Appliquer localement 5 ou 6 fois par jour jusqu'à amélioration (contre-indication : femmes enceintes).

Une spécialité toute prête, le Tégarome® du Dr Valnet, est également très efficace, utilisée seule plusieurs fois par jour ou en association avec des applications d'argile verte, pendant 30 minutes, à renouveler 3 fois par jour.

Les hydrolats peuvent être aussi employés, comme l'hydrolat de lavande fine, l'hydrolat de camomille allemande ou matricaire, anti-inflammatoire, apaisante, ainsi que l'hydrolat de menthe poivrée. Utiliser un mélange des trois et appliquer plusieurs fois par jour.

- La **bardane**, *Arctium lappa*, est une plante de drainage de la peau et du foie, elle a des propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires, et peut être associée à la **pensée**

sauvage, *Viola tricolor*, grande plante des infections et inflammations cutanées. En EPS, 1 cuillère à café par jour.

- L'éruption du zona correspond à une déficience brutale et durable de la glande surrénale qui régule le niveau adaptatif de l'organisme. Deux plantes soutiennent la surrénale et l'axe corticotrope : le **cassis**, *Ribes nigrum*, est anti-inflammatoire, antiallergique, antalgique, immunomodulateur, essentiellement en gemmothérapie sous forme de bourgeons. Le macérat de **jeunes pousses d'églantier**, *Rosa canina*, est antiviral, anti-inflammatoire, et dynamise le système immunitaire. Les deux s'utilisent en macérat mère (10 à 15 gouttes par jour) ou macérat glycériné 1DH (100 gouttes par jour).

Chez la personne âgée, le macérat de **bourgeons de chêne**, *Quercus robur*, stimule également efficacement les corticosurrénales et revitalise les organismes affaiblis. C'est un stimulant endocrinien qui peut être employé comme tonique, stimulant général en cas de convalescence. Prendre 10 à 15 gouttes par jour.

- La **cure de citron** est indispensable pour relancer la surrénale et stimuler le système immunitaire.

Utiliser des citrons bio, mettre le citron entier dans l'eau froide, faire une décoction (laisser bouillir) pendant 3 minutes, durée à ne pas dépasser. Sortir le fruit et laisser refroidir quelques minutes, couper le fruit, presser le jus à mettre dans l'eau de décoction.

→ Le jus est à consommer dans la journée, entre les repas.

Augmenter progressivement la quantité d'eau (200 cl au début et jusqu'à 1 litre pour 10 citrons).

La cure habituelle, pour les plus motivés, est de 21 jours : 1 citron le 1er jour, 2 citrons le 2e jour, 3 citrons le 3e jour et ainsi de suite jusqu'à 10 citrons les 10e et 11e jours, puis redescendre de façon identique de 10 citrons à 0.

Pour une cure plus facile, prendre 4 citrons par jour pendant 21 jours.

Le citron est acide en bouche, mais se transforme et devient alcalin à la sortie de l'estomac. À éviter quand même chez les personnes qui ont un reflux gastro-œsophagien ou une gastrite, bien que l'on puisse ajouter à la préparation une cuillerée de bicarbonate de sodium. On peut également rajouter une cuillère de miel pour ceux qui ne supportent pas l'amertume.

- Deux champignons médicinaux, le **reishi**, *Ganoderma lucidum*, et ***Coriolus versicolor*** sont antiviraux, antioxydants, stimulants des corticosurrénales et de l'immunité. À prendre en gélules de 200 à 400 mg, 1 ou 2 par jour.

Traitements complémentaires

- le chlorure de magnésium est un excellent antiviral. Mettre un sachet de 20 grammes dans 1 litre d'eau et boire un verre 4 fois par jour (risque de diarrhée) ;
- l'homéopathie est très efficace. Prendre *rhus toxicodendron 9CH*, 3 granules 5 fois par jour, et *vaccinotoxinum 15CH*, 1 dose chaque matin pendant 3 jours ;
- en oligothérapie, prendre une ampoule de granions de cuivre matin et soir ;
- la prise en charge difficile des douleurs post-zostériennes passe par :
  - la prise de *nerfs 4CH*, 1 ampoule dans un peu d'eau matin et soir pendant 2 à 3 mois ;
  - la prise d'acide alpha-lipoïque qui est un puissant antioxydant, et en particulier un protecteur du tissu nerveux, lutte contre le stress oxydatif et les effets néfastes des radicaux libres. Il se prend en complément sous forme d'acide R-lipoïque, la forme la plus bioactive, 200 à 400 mg par jour ;

– la chromatothérapie, thérapie par les couleurs, qui donne d’excellents résultats ;
– le CBD, le cannabis médical, souvent très efficace dans les douleurs névralgiques ;
– l’acupuncture, les magnétiseurs (les coupeurs de feu) obtiennent aussi d’excellents résultats.

ANNEXES

Le régime méditerranéen

Il est souvent question dans cet ouvrage du régime méditerranéen comme d'un régime de référence en matière d'alimentation santé. Le mode alimentaire des populations méditerranéennes est effectivement associé à une des meilleures espérances de vie au monde, ainsi qu'à une excellente qualité de vie. En fait, plutôt que de régime, terme assez restrictif, il faudrait parler de diète méditerranéenne, d'habitudes alimentaires particulières.

L'intérêt des scientifiques pour cette alimentation débuta avec les travaux d'**Ancel Keys**, qui, en 1956 décida d'entreprendre l'étude comparative des populations de 7 pays (Finlande, États-Unis, Hollande, Italie, Yougoslavie, Japon et Crête). Il voulait savoir si les différences de mode de vie et de régime alimentaire pouvaient jouer un rôle dans le développement des maladies cardiovasculaires.

Cette ***Étude des sept pays*** dura vingt ans et mit en évidence que la Crête présentait le taux de mortalité cardio-vasculaire le plus faible, soit une réduction de 95 % par rapport à la Finlande, et en moyenne un taux de mortalité coronarienne vingt fois inférieur à celui des autres pays industrialisés. L'étude a également fait apparaître que la Crête avait le taux de mortalité le plus bas, quelle que soit la cause de décès retenue.

Ancel Keys et les chercheurs de l'Étude des sept pays n'ont pas lié l'extraordinaire protection des Crétois au régime alimentaire, et ils l'expliquaient plutôt par le mode de vie, l'absence de stress et de pollution dont bénéficiait la

population de l'île. Cette étude voulait en réalité mettre en évidence une relation étroite entre la mortalité coronarienne et le taux de cholestérol sérique : démontrer que, plus le cholestérol est élevé, plus la mortalité coronarienne augmente. Mais la Crête faisant figure d'exception, les Crétois n'ayant pas le taux de cholestérol le plus bas du groupe, au contraire (des études ont retrouvé chez les vieux crétois des taux de cholestérol supérieur à 4 g/l !).

Les recherches entreprises mirent alors sur la piste d'un acide gras, l'acide alpha-linolénique, chef de file des oméga-3. Sandker et coll. montrèrent que les Crétois avaient un taux d'acide alpha-linolénique trois fois plus élevé que celui des Hollandais. A. Simopoulos, à son tour, découvrit que le pourpier, très consommé par les Crétois, mais aussi par les volailles et par les escargots très prisés par la population, était très riche en acide alpha-linolénique.

Mais c'est l'étude d'intervention nutritionnelle majeure, conduite par S. Renaud, M. de Lorgeril, N. Mamelle, la **Lyon Diet Heart Study**, en 1994, qui met en évidence le rôle fondamental de l'alimentation dans la prévention cardio-vasculaire. Cette étude, commencée en 1988, compare deux groupes de patients ayant eu un infarctus.

Le premier groupe témoin suivait le régime « prudent » prescrit par les cardiologues et défini par l'American Heart Association.

Le groupe expérimental suivait le régime crétois, à savoir des viandes maigres, du poisson, davantage de pain, de céréales, de légumes et de fruits, du lait écrémé, des fromages de chèvre et de brebis, et une consommation modérée de vin rouge, soit un à deux verres par jour.

La seule huile préconisée était l'huile de colza, ainsi qu'une margarine de colza, spécialement faite pour l'étude, qui, par sa composition en acides gras et sa richesse en acide

alpha-linolénique, remplaçait à elle seule les éléments fournis conjointement par l'huile d'olive, le pourpier, les nombreux légumes et les escargots consommés par les Crétois.

Au bout de cinq ans, les résultats, dans le groupe expérimental, ont montré une réduction des événements cardio-vasculaires de **73 %,** et une réduction de la mortalité, toutes causes confondues, de **70 %.** Un des résultats les plus spectaculaires était que la protection observée dans le groupe expérimental commençait dès le deuxième mois de régime, quels que soient les événements.

Un régime crétois protège donc presque immédiatement.

Ce régime se montrait remarquablement plus efficace en termes de vies sauvées que n'importe quel autre régime, médicament, chirurgie, mode de vie ou même combinaison de tous ces traitements destinés aux patients cardiaques.

Depuis, de nombreux autres essais cliniques d'intervention nutritionnelle ont confirmé ces résultats.

Le secret des bienfaits du régime crétois se trouve donc dans la consommation en abondance de cet oméga-3, l'acide alpha-linolénique, consommé en abondance dans le pourpier. Certes, on peut trouver du pourpier chez nous, mais le régime crétois ne peut pas se réduire à ce seul oméga-3, il constitue un ensemble harmonieux qu'il est difficile de reproduire ici, du fait de la particularité de cette alimentation, comme la consommation abondante d'escargots et de volailles se nourrissant eux-mêmes de pourpier.

En tant que modèle alimentaire, le régime crétois est maintenant remplacé par *le régime méditerranéen d'inspiration crétoise*, plus facile à mettre en place. Les personnes qui ont adopté une diète méditerranéenne ont clairement moins de maladies cardiovasculaires, moins de cancers, moins de maladies inflammatoires, moins de

surpoids et d’obésité, moins de syndromes métaboliques, donc moins de diabète et de pré-diabète.

Malheureusement, de nos jours, les Crétois ont pour beaucoup abandonné leur alimentation traditionnelle et se sont mis à consommer viande rouge, charcuteries, beurre, hamburgers et sodas sucrés...

En pratique

Consommer de préférence :

• Du pain complet ou du pain aux céréales. Bannir le pain blanc. Pour les personnes qui ont une sensibilité au gluten, prendre des pains au petit épeautre (pauvre en gluten), au maïs ou aux farines de blé ancien moulu à la meule de pierre, beaucoup mieux tolérés.

• Des légumes verts, cuits et crus ou cuisinés, en soupe ou accommodés, et à consommer en quantité et en suivant le rythme des saisons. Bio de préférence.

• Des légumes secs, lentilles, pois chiches, haricots en grain, blancs ou rouges, fèves, pois cassés. Ils sont riches en protéines, en vitamines et en minéraux. Ils s’associent fort bien aux légumes et aux céréales.

• Des céréales, blé, pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa, etc. Privilégier les céréales complètes bio, riches en vitamines B et en fibres.

• Des fruits à coques, amandes, noix, noisettes, riches en acides gras poly-insaturés, en protéines et en fibres.

• Du poisson, en privilégiant sardines fraîches ou à l’huile, maquereau, flétan, saumon, anchois, qui apportent des nutriments indispensables, protéines, oméga-3, iode, vitamine D, entre autres. Les fruits de

mer ne doivent pas être oubliés : crevettes, huîtres, coquillages, moules, etc.

• Pas un jour sans fruit ! Chaque saison apporte ses fruits, à consommer frais, séchés, en compote.

• Un peu de fromage, en privilégiant chèvre et brebis, traditionnellement consommés par les Méditerranéens.

• Des volailles de ferme, poulet, canard, lapin, des viandes blanches comme le veau.

• Des œufs, aliments très complets contenant tous les acides aminés.

• Des herbes aromatiques, basilic, ciboulette, estragon, thym, origan, persil...

• Oignons et ail, très utilisés autour de la méditerranée. Ils contiennent de très nombreuses substances protectrices.

• Huile d'olive et de colza, 2 cuillères à soupe par jour, bio de préférence. Pour les salades, utiliser aussi l'huile de noix, de noisette, de cameline, d'avocat, de chanvre.

• De l'eau (1,5 l par jour).

• Un verre de bon vin par repas, rouge de préférence, pour ses apports en polyphénols protecteurs.

Limiter :

• Le lait, de vache surtout, la crème, les yaourts, les fromages fermentés, le fromage blanc. Les proportions d'acides gras saturés sont différentes et plus favorables avec les laits de chèvre et de brebis.

• Le beurre (se limiter à 10 g le matin au petit-déjeuner).

• Les viandes rouges, bœuf, agneau, mouton, porc. Pas plus de 2 à 3 fois par semaine.

• Les graisses cuites : fritures, panures.

• Les boissons sucrées, sodas, glaces, pâtisseries.

- Les huiles raffinées industrielles, ainsi que les huiles de maïs, arachide, tournesol.
- Le sucre blanc.
- Les cuissons à haute température (barbecue, gril). Il faut privilégier les cuissons à la vapeur ou en papillotes.
- Peu de café, privilégier le thé vert.
- Pas de tabac et pratiquer une activité physique le plus souvent possible.

Rôle biologique des oméga-3

Les oméga-3 occupent une place centrale dans les bienfaits du régime crétois, comme cela a été exposé dans l'article sur le régime méditerranéen. Mais que sont exactement ces acides gras et quels rôles biologiques jouent-ils dans les bénéfices santé d'une telle alimentation ?

Les matières grasses que nous consommons sont constituées d'acides gras que l'on peut classer en trois familles : acides gras saturés, mono-insaturés et poly-insaturés. Un acide gras est une chaîne d'atomes de carbone, reliés par une double liaison entre ces carbones. S'il y a une seule double liaison, l'acide gras est dit monosaturé, comme l'acide oléique de l'huile d'olive. S'il y a plusieurs doubles liaisons, l'acide gras est poly-insaturé. Ce sont les oméga-3 et oméga-6. S'il n'y a pas de doubles liaisons, l'acide gras est dit saturé.

– **Les acides gras saturés** sont apportés par les graisses animales et les graisses végétales comme l'huile de palme ou l'huile de coco. S'ils ont eu longtemps une mauvaise réputation, car accusés d'augmenter le cholestérol, ils sont maintenant réhabilités. Le cholestérol est, depuis longtemps, innocenté de son rôle dans les maladies cardiovasculaires, et ces acides gras sont indispensables dans le métabolisme cellulaire. Ils ont des effets physiologiques très importants.

– **Les acides gras mono-insaturés**, dont le chef de file est l'acide oléique qui constitue 75 % de l'huile d'olive et 65 % de l'huile de colza. Pilier du modèle alimentaire méditerranéen, l'huile d'olive est également riche en polyphénols qui sont antioxydants, anti-inflammatoires et protecteurs des cellules. Elle ne contient pas d'oméga-3, contrairement à l'huile de colza (qui en a 10 %) qui est également une huile végétale importante pour notre alimentation. On trouve également ces acides gras en abondance dans l'avocat, les amandes ou les noisettes.

– **Les acides gras poly-insaturés** sont dits *essentiels,* car notre organisme ne sait pas les fabriquer, ils doivent être apportés par notre alimentation. Les oméga-3 et oméga-6 diffèrent par la position de leur première double liaison, ce qui leur confère des rôles biologiques très différents.

• ***Les oméga-6*** *:* le chef de file est *l'acide linoléiqu*e (LA). Ils sont transformés dans notre organisme en molécules appelées eicosanoïdes oméga-6 qui ont des propriétés pro-inflammatoires. Ils sont convertis en acide gamma-linoléique (GLA) puis en acide arachidonique (AA). Ces acides gras sont majoritaires dans l'huile d'arachide, de maïs, de soja, de tournesol. Une alimentation riche en oméga-6 est donc une alimentation pro-inflammatoire, qui augmente en particulier le risque de maladies cardiovasculaires, car ils favorisent les caillots.

• ***Les oméga-3*** : le chef de file est *l'acide alpha-linolénique* (ALA). Notre organisme les convertit en acide eicosapentaénoïque (EPA) puis en acide docosahexaénoïque (DHA), eicosanoïdes oméga-3, qui ont des propriétés anti-inflammatoires. L'ALA est retrouvé en quantité dans l'huile de noix, l'huile de lin, les poissons qui contiennent également de grandes quantités d'EPA et de DHA. Une alimentation riche en oméga-3 est donc une alimentation anti-inflammatoire, protectrice contre les

maladies de civilisation (maladies cardiovasculaires, cancers, obésité, diabète).

- Un mot sur les **acides gras trans**, produits par des procédés industriels (hydrogénation) pour les rendre plus résistants à l'oxydation et solides à température ambiante, comme les margarines. Présents dans les plats cuisinés, les pains et les pâtisseries industriels, ils sont toxiques et augmentent les risques de maladies cardiovasculaires, ainsi que le risque de cancer du sein.

Comme les études l'ont montré, le pourpier, plante très consommée par les Crétois et leurs animaux (poules, chèvres, brebis, lapins) est très riche en acide alpha-linolénique, ce qui explique les propriétés bénéfiques pour la santé de leur mode alimentaire. Le régime méditerranéen apporte donc un bon équilibre entre oméga-3 et oméga-6.

Les effets biologiques des oméga-3 sont multiples.

– Constituants des parois cellulaires, ils sont intégrés aux phospholipides et fluidifient les communications entre les cellules, en particulier au niveau cérébral ou au niveau des cellules musculaires myocardiques. Ils diminuent le risque de mort subite par une action anti-arythmique.

– Comme on l'a vu, ils sont transformés en eicosanoïdes (prostaglandines, thromboxanes, leucotriènes) qui sont anti-inflammatoires, vasodilatateurs, antiagrégants. Ils fluidifient le sang, ils sont anticoagulants et ils empêchent de faire des caillots (ce sont les caillots qui bouchent les artères, pas le cholestérol).

– Ils diminuent la tension artérielle, l'oxydation des LDL et diminuent le risque de faire des plaques d'athéromes. Ils diminuent également les triglycérides sanguins.

– Ils diminuent la fréquence des maladies inflammatoires, rhumatologiques, digestives, neurologiques.

Le pourpier des Crétois peut être remplacé chez nous par l’huile de cameline, très riche en acide alpha-linolénique. La mâche est la salade qui se rapproche le plus du pourpier, bien que moins riche en ALA.

Bibliographie

Merci à tous ces auteurs qui m'ont aidé à écrire ce livre :

Alliot Francis, Dal Gobbo Bruno, *Endobiogénie et plante médicinale*, éditions Elsevier Masson, 2020.

Baudoux Dominique, *L'Aromathérapie*, éditions Amyris, 2002.

Bergeret Claude, Tétau Max, *La Phytothérapie rénovée*, éditions Maloine, 1983.

Bitsas André, *Aromathérapie corps et âme*, éditions Amyris, 2009.

Blum Raph et Dr Schlotz Mark, *Touche pas à ma prostate,* Thierry Souccar éditions, 2012.

Bosson Lydia, *Hydrolathérapie*, éditions Amyris, 2015.

Bruneton Jean, *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales*, éditions Tec et Doc, 1999.

Clergeaud Chantal et Lionel, *Les Huiles végétales*, éditions Atlantica, 2000.

De Lorgeril Michel, *Le Nouveau Régime méditerranéen*, éditions Terre vivante, 2017.

Depoërs Patrick, Ledoux Franck, Meurin Philippe, *De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et tradition*, éditions Amyris, 2002.

Dr Axe Josh, *Salement bon pour la santé*, éditions Jean-Claude Lattès, 2016.

Dr Binet Claude, *Oligo-éléments et oligothérapie*, éditions Dangles, 1981.

Dr Bredesen Dale, *La Fin d'Alzheimer*, Thierry Souccar éditions, 2018.

Dr Charrié Jean-Christophe, *ABC de l'argile*, éditions Grancher, 2007.

Dr Charrié Jean-Christophe, De Clermont-Tonnerre Marie-Laure, *Se soigner toute l'année au naturel*, Prat éditions, 2012.

Dr De Lorgeril Michel, *Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent*, Thierry Souccar éditions, 2007.

Dr Duraffourd Christian, Dr Lapraz Jean-Claude, *Traité de phytothérapie clinique*, éditions Masson, 2002.

Dr Franchomme Pierre, Jollois Roger, Dr Pénoel Daniel, *L'Aromathérapie exactement*, éditions Roger Jollois, 2001.

Dr Lacout Alexis, Dr Raymond Philippe, *Lyme pratique*, VG éditions, 2019.

Dr Lapraz J.-C., Carillon Alain, *Plantes médicinales, phytothérapie clinique intégrative et médecine endobiogénique*, éditions Lavoisier, 2017.

Dr Ledoux Franck, Dr Guéniot Gérard, *La Phytoembryothérapie*, éditions Amyris, 2012.

Dr Lorrain Éric, *Grand Manuel de phytothérapie*, éditions Dunod, 2019.

Dr Menat Éric, Dr Reliquet Vincent, « Efficace mais pas assez rentable : un traitement naturel contre le paludisme passé sous silence », revue *Santé Corps Esprit* no 40, septembre 2019.

Dr Morel Jean-Michel, *Traité pratique de phytothérapie*, éditions Grancher, 2008.

Dr Pitera di Clima Fernando, Pr Marcello Nicoletti, *Précis de gemmothérapie*, éditions Amyris, 2018.

Dr Seignalet Jean, *L'Alimentation ou la troisième médecine*, coll. « Écologie humaine », éditions François-Xavier de Guibert, 2001.

Dr Tetau Max, Dr Scimeca Daniel, *Rajeunir nos tissus avec les bourgeons*, Guy Trédaniel éditeur, 2005.

Dr Valnet Jean, *Phytothérapie*, éditions Vigot, 2001.

Dr Valnet Jean, *Aromathérapie*, éditions Vigot, 2001.

Dr Valnet Jean, *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, éditions Maloine, 1967.

Dre Cieur Christine, *Le Guide Terre vivante de la santé au naturel*, éditions Terre vivante, 2019.

Encyclopédie des plantes médicinales, éditions Larousse, 2001.

Fleurentin Jacques, *Guérisseurs et plantes médicinales du Yémen*, éditions Karthala, 2004.

Fleurentin Jacques, *Les plantes qui nous soignent*, éditions Ouest-France, 2007.

Mailhebiau Philippe, *La Nouvelle Aromathérapie*, éditions Jakin, 2011.

Pr Kämmerer Ulrike, Dre Schlatterer Christina, Dr Knoll Gerd, *Le Régime cétogène contre le cancer*, Thierry Souccar éditions, 2014.

Pr Perronne Christian, *La Vérité sur la maladie de Lyme*, éditions Odile Jacob, 2017.

Sal Jean, *Les Oligo-éléments catalyseurs*, éditions Maloine, 1977.

Samori Jean-Marie, *Les Virus*, éditions du Dauphin, 2014.

Souccar Thierry, *Le Mythe de l'ostéoporose*, Thierry Souccar éditions, 2013.

Venesson Julien, *Gluten : comment le blé moderne nous intoxique*, Thierry Souccar éditions, 2013.

Vergini Raul, *Hypothyroïdie*, Macro éditions, 2012.

Wichtl Max, Robert Anton, *Plantes thérapeutiques*, éditions Tec et Doc, 2003.

Remerciements

Merci à ma femme Catherine, qui a toujours cru en moi et m’a soutenu lors de mon changement d’orientation professionnelle. Merci à mes enfants, Florent et Laurie, et à mes parents.

Merci à tous les amis, médecins ou professionnels de la santé, que j’ai rencontrés lors de mes formations. Ils se reconnaîtront.

Merci à tous mes patients qui ont permis de nourrir mon expérience et de réaliser cet ouvrage.

Table des matières

Sommaire

Avant-propos

Introduction

Partie 1

À LA DÉCOUVERTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Histoire de la phytothérapie et de ses grands principes

Historique (rapide) de la phytothérapie

Les grands principes de la phytothérapie

La notion de totum

La notion de terrain

Le drainage

L’endobiogénie

Le système neurovégétatif

Système parasympathique

Système sympathique

Galénique

La prescription magistrale

Les principales formes galéniques

Les formes liquides

Les formes solides

Partie 2

DE ABCÈS À ZONA, LES RÉPONSES DE LA PHYTOTHÉRAPIE À VOS MAUX QUOTIDIENS

A

ABCÈS
ACNÉ
ACNÉ ROSACÉE
ACOUPHÈNES
ADÉNOME PROSTATIQUE
ALGODYSTROPHIE
ALLERGIE RESPIRATOIRE
ALOPÉCIE
ALZHEIMER
ANDROPAUSE
ANGINE
ANGOISSE (Crise d')
ANGOR
ANOREXIE
ANXIÉTÉ
APHTE
APONÉVROSITE
ARTÉRITE
ARTHROSE
ARYTHMIE
ASTHME
ATHÉROSCLÉROSE

B

BALLONNEMENTS
BASEDOW (Maladie de)
BOUFFÉES DE CHALEUR
BRONCHIOLITE
BRONCHITE AIGUË
BRONCHITE CHRONIQUE
BRÛLURES
BRÛLURES D'ESTOMAC
BURN-OUT

C

CALCUL BILIAIRE
CALCUL RÉNAL
CANAL CARPIEN (Syndrome du)
CANCER (Accompagnement du)
CANDIDOSE
CATARACTE
CELLULITE
CHEVEUX
CHONDROCALCINOSE
CICATRICE
CIRRHOSE
COLIQUE HÉPATIQUE
COLIQUE NEPHRÉTIQUE
COLITE
CONSTIPATION
COUPEROSE
COVID-19
CROHN (Maladie de)
CROISSANCE (Troubles de la)
CYSTITE
CYTOMÉGALOVIRUS

D

DÉCALAGE HORAIRE
DÉCHIRURE MUSCULAIRE
DÉCOLLEMENT DE RÉTINE
DÉMINÉRALISATION
DÉPRESSION
DERMATITE ATOPIQUE
DERMITE SÉBORRHÉIQUE
DIABÈTE
DIARRHÉE
DIVERTICULOSE
DMLA
DUPUYTREN (Maladie de)
DYSIDROSE

E

ECZÉMA
EMPHYSÈME
ENDOMÉTRIOSE

ENFANT HYPERACTIF
ENGELURES
ENROUEMENT
ÉNURÉSIE
ÉPILEPSIE
ÉPINE CALCANÉENNE
ÉPISTAXIS
ÉRYSIPÈLE
ESCARRE
EXTRASYSTOLES

F

FATIGUE
FIBROME
FIBROMYALGIE
FISSURE ANALE
FOIE (Plantes du)
FRACTURE
FUITES URINAIRES
FURONCLE

G

GALE
GASTRITE
GASTRO-ENTÉRITE
GINGIVITE
GLAUCOME
GOITRE
GOUTTE
GRIPPE

H

HALEINE
HELICOBACTER PYLORI
HÉMORROÏDES
HÉPATITE
HERPÈS
HIRSUTISME
HYPERCHOLESTÉROLÉMIE
HYPERHYDROSE
HYPERTENSION ARTÉRIELLE
HYPERTHYROÏDIE

HYPERURICÉMIE
HYPOTENSION ARTÉRIELLE
HYPOTHYROÏDIE

I

IMPATIENCES (dans les jambes)
IMPÉTIGO
INCONTINENCE URINAIRE
INFECTION URINAIRE
INSOMNIE
INSUFFISANCE CARDIAQUE
INSUFFISANCE RÉNALE
INSUFFISANCE RESPIRATOIRE
INSUFFISANCE VEINEUSE
INTERTRIGO

J

JAMBES SANS REPOS

K

KYSTES DES SEINS

L

LARYNGITE
LIBIDO (Panne de)
LOMBALGIE
LYME (Maladie de)
LYMPHŒDÈME

M

MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN
MALADIES INFLAMMATOIRES RHUMATISMALES
MALAISE VAGAL
MAL DES MONTAGNES
MAL DES TRANSPORTS
MASTOSE
MÉMOIRE
MÉNIÈRE (Maladie de)
MÉNOPAUSE
MIGRAINE
MOLLUSCUM CONTAGIOSUM
MONONUCLÉOSE INFECTIEUSE

MUGUET
MYCOSE DE LA PEAU
MYCOSE UNGUÉALE
MYCOSE VAGINALE

N

NASH
NEZ (Saignement du)
NODULES THYROÏDIENS

O

ORGELET et CHALAZION
OSGOOD-SCHLATTER (Maladie d’)
OSTÉOPOROSE
OTITE
OXYURES

P

PALPITATIONS
PALUDISME
PANARIS
PANCRÉATITE
PARKINSON
PARODONTITE
PELLICULES
PÉRIARTHRITE SCAPULO-HUMÉRALE
PÉRIPHLÉBITE
PERLÈCHE
PERTES VAGINALES
PHLÉBITE
PIED D’ATHLÈTE
PIEDS (Mauvaise odeur des)
PIQÛRE D’INSECTE
PITYRIASIS VERSICOLOR
POLLENS
POLYARTHRITE RHUMATOÏDE
POLYPES INTESTINAUX
POUX
PRÉMÉNOPAUSE
PROSTATE (Hypertrophie de la)
PROSTATITE
PRURIT ANAL

PRURIT VULVAIRE
PSORIASIS
PUBERTÉ
PYÉLONÉPHRITE

R

RAYNAUD (Maladie de)
RECTOCOLITE ULCÉRO-HÉMORRAGIQUE
REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN
RÈGLES DOULOUREUSES
RÈGLES TROP ABONDANTES
RÉTENTION D’EAU
RÉTINOPATHIE
RHINITE ALLERGIQUE
RHINOPHARYNGITE AIGUË
RHINOPHARYNGITES À RÉPÉTITION
RHUMATISMES

S

SAIGNEMENT DE NEZ
SCHEUERMANN (Maladie de)
SINUSITE
SOMMEIL (Troubles du sommeil chez l’adulte)
SOMMEIL (Troubles du sommeil chez l’enfant)
SPASMOPHILIE
SPONDYLARTRITE ANKYLOSANTE
STÉATOSE HÉPATIQUE
STRESS
SYNDROME PRÉMENSTRUEL

T

TABAC (Arrêt du)
TACHYCARDIE
TENDINITE
TÉNIA
THYROÏDITE DE HASHIMOTO
TICS NERVEUX
TOUX
TROUBLES DU RYTHME CARDIAQUE

U

ULCÈRE D’ESTOMAC

ULCÈRE VARIQUEUX
URTICAIRE

V

VARICES
VEINES
VERRUES
VERS INTESTINAUX
VERTIGES
VITILIGO

Z

ZONA

ANNEXES

Le régime méditerranéen

Rôle biologique des oméga-3

Bibliographie

Remerciements